สายแก้ว กุลวัฒน์

๒ ตุลาคม ๒54๒

อนุสรณ์

งานพระราชทานเพลิงศพ

นายสายัณห์ กุลจันทร์ ท.ช., ท.ม.

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

กรุงเทพมหานคร

วันเสาร์ที่ ๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๒

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๑๖๑๔๘ **สำนักพระราชวัง**

๒๓ สิงหาคม ๒๕๔๒

พระราชทานเพลิงศพ นายสายัณห์ กุลจันทร์ ท.ช.,ท.ม. ข้าราชการบำนาญ สังกัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม กรุงเทพมหานคร

<u>วันเสาร์ที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๔๒</u> เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.

ประภาพรรณ/พิมพ์/ /ทาน.

วัน	หน้าที่
	พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายสายัณห์ กุลจันทร์ เพื่อทราบ เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานเพลิงศพนายสายัณห์ กุลจันทร์ นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมแก่นายสายัณห์ กุลจันทร์ ผู้ล่วงลับไปแล้ว และวงศ์ตระกูลอย่างหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า ภรรยา ธิดา ตลอดจนบรรดาญาติพี่น้อง ขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และจักขอเทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อมตลอดไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า

นางเพ็ญศรี กุลจันทร์

น.ส.ยศวดี กุลจันทร์

น.ส.พัทธ์หทัย กุลจันทร์



นายสายัณห์ กุลจันทร์

1 พฤศจิกายน 2472 - 23 มิถุนายน 2542

ประวัติของนายสายัณห์ กุลจันทร์

☸☸☸☸☸☸

นายสายัณห์ กุลจันทร์ เกิดเมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๗๒ ณ จังหวัดพระนคร (กรุงเทพมหานคร) เป็นบุตรของ **หลวงกุลจันทร์รัถยาทร และนางทวียศ กุลจันทร์** มีพี่น้องร่วมบิดามารดา คือ

๑. นายสายัณห์ กุลจันทร์
๒. นางทวีทรัพย์ พิบูลย์เวช
๓. นายประหยัด กุลจันทร์
๔. นายประโยชน์ กุลจันทร์
๕. นายเงินยวง กุลจันทร์
๖. นายไชยยุทธ์ กุลจันทร์
๗. นางฉวีวรรณ รังสิมาภรณ์

ครอบครัว

นายสายัณห์ กุลจันทร์ ได้สมรสกับนางเพ็ญศรี กุลจันทร์ (สกุลเดิม ผลีสนธิ) มีธิดา รวม ๒ คน คือ

๑. นางสาวยศวดี กุลจันทร์
ปฏิบัติงานที่บริษัทธนชาติประกันภัย จำกัด

๒. นางสาวพัทธ์หทัย กุลจันทร์
ปฏิบัติงานที่ธนาคารอาคารสงเคราะห์ สำนักงานใหญ่

ประวัติการรับราชการ

พ.ศ. ๒๕๐๕	นายช่างโท	แผนกทำนบใหญ่ กองพลังน้ำ
พ.ศ. ๒๕๑๒	นายช่างเอก	กองพลังน้ำ
พ.ศ. ๒๕๑๓	นายช่างเอก	ทำหน้าที่หัวหน้าแผนก ทำนบใหญ่ กองพลังน้ำ
พ.ศ. ๒๕๑๘	วิศวกร ๖	งานจัดทำรายงาน ความเหมาะสมโครงการใหญ่ กองวางโครงการ
พ.ศ. ๒๕๒๕	นายช่างโยธา ๗	กองก่อสร้างโครงการใหญ่
พ.ศ. ๒๕๒๘	นายช่างโยธา ๗	กองก่อสร้างโครงการใหญ่ ทำหน้าที่หัวหน้าฝ่าย บริหารสัญญาจ้าง กองบริหารโครงการเงินกู้
พ.ศ. ๒๕๓๑	วิศวกร ๘	ผู้อำนวยการกอง กองบริหารโครงการเงินกู้
ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๓		เกษียณอายุราชการ

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

๕ ธันวาคม ๒๕๑๑	จัตุรถาภรณ์ช้างเผือก
๕ ธันวาคม ๒๕๑๓	ตริตาภรณ์มงกุฎไทย
๕ ธันวาคม ๒๕๒๖	ทวีติยาภรณ์มงกุฎไทย
๕ ธันวาคม ๒๕๓๑	ทวีติยาภรณ์ช้างเผือก
๕ ธันวาคม ๒๕๓๑	เหรียญจักรพรรดิมาลา

ประวัติการศึกษา

คุณวุฒิ	ปี พ.ศ. ที่จบ	ชื่อสถานศึกษา
ประถมศึกษา	๒๔๘๔	โรงเรียนปทุมวัน
มัธยมศึกษา	๒๔๙๐	โรงเรียนวัดเทพศิรินทร์
เตรียมอุดมศึกษา	๒๔๙๓	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
คณะวิศวกรรมศาสตร์	๒๔๙๓ - ๒๔๙๖	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Bachelor of Science in Electrical Engineering	2500	Le Tourneau Technical Institute of Texas, U.S.A.
Bahelor of Science in Civil Engineering and Mathematics	2504	University of Houston Texas, U.S.A.

การปฏิบัติงานและศึกษาดูงานต่างประเทศ

ตุลาคม ๒๕๒๒ ไปร่วมพิจารณารายละเอียดการปฏิบัติงานที่บริษัทที่ปรึกษา HARZA-SEATEC และไปทัศนศึกษาเกี่ยวกับการเพาะปลูก การชลประทาน ณ เมือง Chicago และรัฐ Louisiana Arkansas และ California U.S.A.

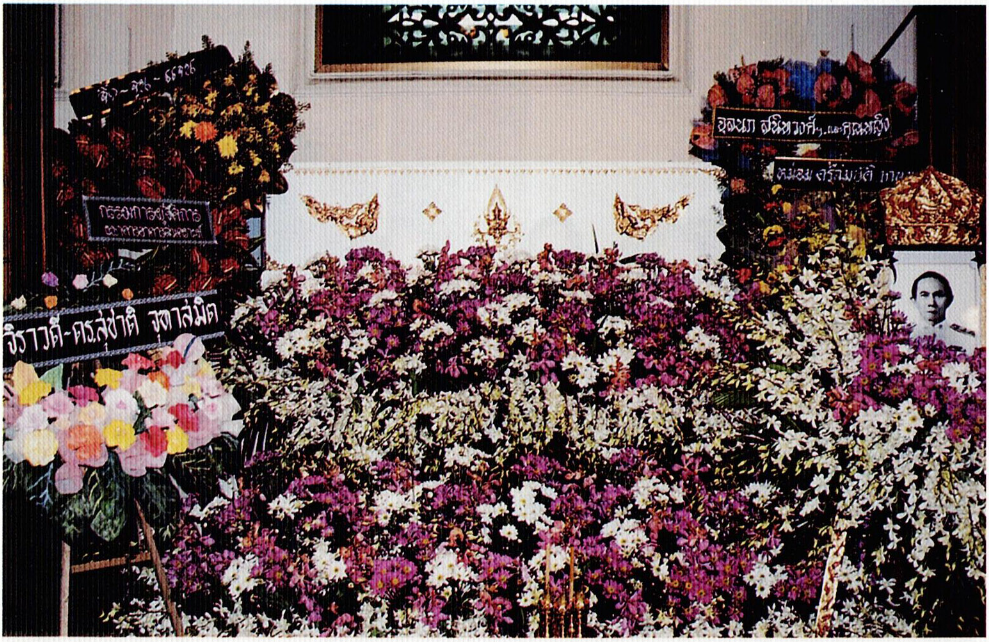
กันยายน - พฤศจิกายน ๒๕๒๕ ไปปฏิบัติงานร่วมกับบริษัทที่ปรึกษา HARZA ณ เมือง Chicago, U.S.A.

กุมภาพันธ์ ๒๕๓๐ ไปปฏิบัติงานตรวจสอบคุณสมบัติและประสิทธิภาพมอเตอร์ ณ ประเทศอังกฤษ

ธันวาคม ๒๕๓๒ ไปร่วมการเปิดซองประกวดราคาซื้อเครื่องจักรกลและส่วนประกอบและลงนามในสัญญา ณ ประเทศญี่ปุ่น

เมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๔๐ นายสายัณห์ กุลจันทร์ ได้ล้มป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบจึงเข้ารับการผ่าตัดทำ By-pass ที่โรงพยาบาลกรุงเทพ ต่อมาเมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๔๑ ต้องเข้ารับการผ่าตัดอีกเนื่องจากเป็นแผลที่กระเพาะอาหารส่วนปลาย และเมื่อแพทย์ได้นำเนื้อเยื่อที่แผลไปวิเคราะห์พบว่าเป็นเนื้อร้าย จึงได้ทำการตัดกระเพาะอาหารออกบางส่วน หลังจากนั้นได้เข้ารับการบำบัดทางเคมี ในระยะหลังได้เกิดโรคแทรก คือ ไตเสื่อมและท้องบวม สุขภาพเริ่มทรุดโทรม แพทย์ได้เจาะน้ำในท้องออกและนำไปวิเคราะห์ ผลปรากฏ ว่าโรคร้ายได้ลามเข้าไปในช่องท้อง แพทย์ต้องเปลี่ยนยาที่รับประทานอยู่ ต่อมาเมื่อวันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๔๒ เวลา ๑๑.๓๐ น. ขณะที่นายสายัณห์ กุลจันทร์ ยังนอนหลับพักผ่อนที่บ้าน สังเกตได้ว่าชีพจรเต้นอ่อนมาก จึงรีบนำตัวส่งโรงพยาบาลพญาไท ๑ ซึ่งอยู่ใกล้บ้านและได้รับแจ้งจากแพทย์ในเวลาต่อมาว่า หัวใจหยุดเต้นก่อนถึงโรงพยาบาลประมาณ ๑๕ นาที ซึ่งคณะแพทย์ได้ทำการช่วยเหลือกระตุ้นหัวใจให้ทำงานได้แล้ว แต่ผลจากการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการปรากฏว่า สมองตาย ไตวาย น้ำท่วมปอด ตลอดจนมีการติดเชื้อในช่องท้องมากและในที่สุดก็ได้จากไปโดยสงบเมื่อเวลา ๑๘.๑๕ น. ของวันที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๔๒

งานสวดพระอภิธรรม













กรรมการผู้จัดการ
จิราวดี-ดร.สุชาติ จุฑาสมิต











ภรรยา-ธิดา



คุณน้า น้องและหลานๆ





ภรรยา ธิดา น้อง และหลานๆ

ภาพในอดีต





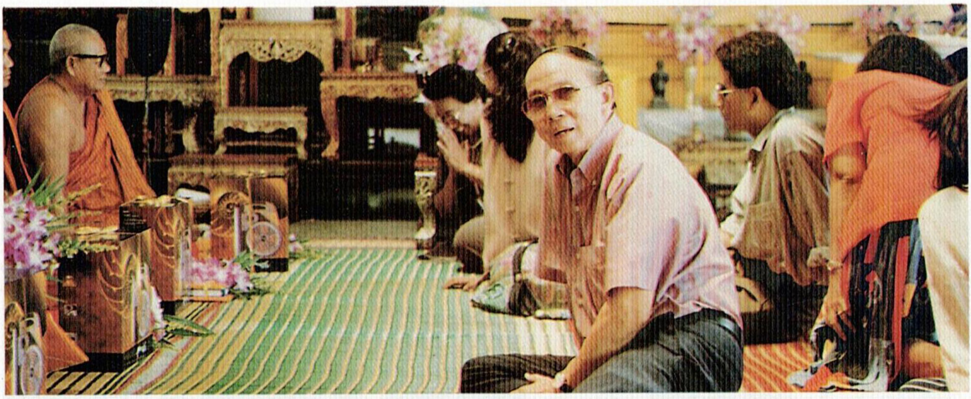
ที่ กรมชลฯ



เลี้ยงเกษียณอายุราชการ



รดน้ำดำหัวที่บริษัทซีเทค จำกัด







เที่ยวเมืองไทยกับครอบครัว



ไปปฏิบัติงานที่ญี่ปุ่น

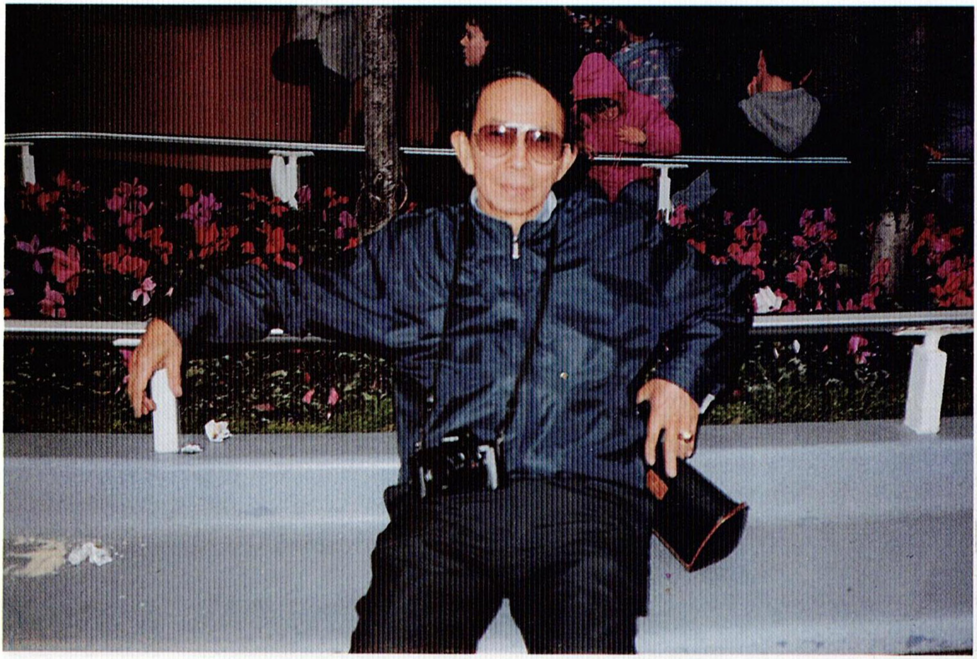


ไปปฏิบัติงานที่อังกฤษ



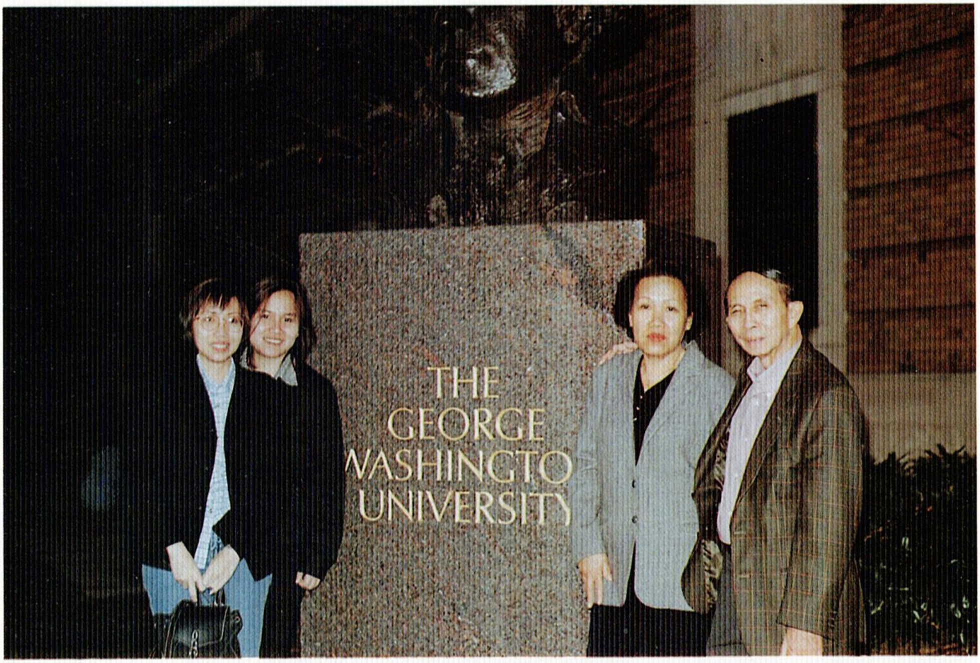


ไปเที่ยว L.A.





เพื่อนสนิท (ซ้ายสุด) ที่ Las Vegas





ไปรับลูกที่ **Washington D.C.**





ที่ New York




THE GEORGE WASHINGTON UNIVERSITY
LISNER AUDITORIUM

จากหนังสือชลสาร

๙ กันยายน ๒๕๓๓

คุณสายัณห์ กุลจันทร์

ผู้อำนวยการกองบริหารโครงการเงินกู้

คุณสายัณห์ ฯ วิศวกรหนุ่มวัย Sixty ผู้มีอารมณ์สำราญตลอด ๒๔ ชั่วโมง ได้ย้อนเวลาทบทวนอย่างสนุกสนานถึงชีวิตที่ต้องโคจรเข้ามาในรั้วชลประทานตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๕ จนถึงปัจจุบัน นับเวลาได้ ๓๑ ปี กับ ๔ กอง ท่านเริ่มต้นเล่าเรื่องตั้งแต่วัยหนุ่มให้ฟังว่า

"ผมเป็น ต.อ. รุ่นอพยพ แล้วไปต่อจุฬาฯ ผมเรียนคณะวิศวะ จุฬา อยู่ระยะหนึ่ง แล้วจึงไปเรียนต่อที่อเมริกา ผมจบจาก Houston University คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาไฟฟ้าและโยธา ใช้ชีวิตอยู่ที่นั่น ๑๐ กว่าปี จึงกลับเมืองไทย คุณพ่ออยากให้รับราชการและเนื่องจากใช้ทุนจากกรมชลประทานไปเรียน ๒ ปี จึงต้องเข้ารับราชการที่กรมชลประทาน ผมจำได้ว่าได้รับการบรรจุพร้อมกัน ๓ คน ในคำสั่งลงวันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๐๕ มีรองปลัดฯ สวัสดิ์ วัฒนายากร คุณมงคล ศีตะจิตต์ และผม

เพื่อนที่เรียนมาด้วยกันตั้งแต่เทพศิรินทร์ เตรียมอุดมศึกษา แล้วมาอยู่กรมชล คือ ท่านปลัดฯ จุลนภ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา ที่นี่ผมเข้ามาอยู่กองพลังน้ำ ส่วนคุณจุลนภฯ ไปอยู่กองโรงงาน"

เรามาติดตามชีวิตของ "ลูกพญานาค" ที่ยังติดใจชีวิตแบบมะริกันและบ่อน้ำมันที่ Texas ดูต่อไปว่า ท่านมีชีวิตและประสบการณ์ตั้งแต่วัยหนุ่มฉกรรจ์จนถึงวัยคุณพ่อลูกสาว ๒ อย่างไรบ้าง

"หัวหน้ากองคนแรกของผม ชื่อคุณชลิต เวชชาชีวะ ผมย้ายมา ๔ กอง แต่ก๊วนเวียนอยู่ในกรุงเทพฯ ตลอดมา นาน ๆ จึงจะออกบ้านนอกสักครั้งหนึ่ง ผมเรียนมาทาง highway เมื่อมาทำงานที่นี่ก็สามารถเอามา apply กันได้ ผมอยู่กรมฯ นี้มา ๓๑ ปี ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของกรมฯ ตลอดเวลา โครงสร้างโตขึ้น คนมากขึ้น การบริหารงานก็ขยายกว้างขวางขึ้น ผมอยู่ที่กองพลังน้ำ แล้วย้ายมากองวางโครงการขึ้นไปกองก่อสร้างโครงการใหญ่ แล้วมาประจำที่กองบริหารโครงการเงินกู้เป็นกองสุดท้าย อยู่มานานแค่ไหนก็ยังไม่ถูกใจกับอาชีพราชการ อาจจะเป็นเพราะเคยอยู่เมืองนอกมา ๑๒ ปี เคยฝึกงานที่เขาปล่อยให้รับผิดชอบอย่างอิสระ พอมาทำงานเมืองไทย มาพบระบบราชการซึ่งมีขั้นตอนการบังคับบัญชามาก รู้สึกอึดอัด เพราะระบบราชการไม่อำนวยให้มีการแสดงออก

ในฐานะที่ผมเป็นผู้ปฏิบัติงาน ผู้บังคับบัญชาสั่งมา ผมทำตามคำสั่ง ต้องมี seniority ในการทำงาน เพื่อนผมถ้าใหญ่โตมาเป็นผู้บังคับบัญชา ผมให้ความเคารพในตำแหน่งหน้าที่การงาน เราต้องรู้จักที่ต่ำที่สูง ผมภูมิใจที่เพื่อนเป็นใหญ่และเราจะไม่ตีเสมอเขา"

คุณสายัณห์ฯ ยังให้ข้อคิดเกี่ยวกับระบบบังคับบัญชาต่อไปว่า

"ขันอาสาดีที่สุด ในสมัยที่ผมย้ายไปทำงานที่กองก่อสร้างโครงการใหญ่ได้ใกล้ชิดกับ รธส. (ในยุคนั้นแต่ท่านไม่ยอมเอ่ยนาม) ท่านได้แนะนำสั่งสอนและได้ให้ข้อคิดในการบริหารงานแก่ผมหลายข้อ เช่น การเขียนหนังสือ การทบทวนบันทึกรายงาน การมีมนุษยสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้ใต้บังคับบัญชา การเป็นผู้นำ แนะแนวทางให้ลูกน้องได้"

คุณสายัณห์ฯ เป็นวิศวกรที่ต้องจำเจอยู่แต่ห้องแอร์ที่กรมฯ สามเสนตลอดเวลา ๓๑ ปี ไม่ค่อยได้โดนแสงแดดตามชนบท หรือเสียงนกเสียกาตามป่าตามเขา ท่านเบื่อหรือเปล่า

"ผมชอบแสงสีครับ สมัยก่อน คุณประทัย พิศภูมิวิถี เคยชวนไปล่องแก่งแม่น้ำน่าน เพื่อสำรวจสถานที่สร้างเขื่อนสิริกิติ์ เข็ดจริง ๆ ที่เดียว พอนอนแพอยู่ ๓ วัน ตอนกลางคืนก็เงียบวังเวงได้ยินแต่เสียงจักจั่น อีกครั้งที่คุณจริย์ฯ สมัยเมื่ออยู่แม่กลองใหญ่ พานั่งเรือข้าวไปเที่ยวน้ำตกเอราวัณ ตกกลางคืนเขาให้นอนเอาหัวสลับกัน เจอความเงียบและมืดอีกแล้ว"

เมื่อเป็นหนุ่มวิศวชลประทาน ก็มักจะหนีไม่พ้นสาวชลประทาน เมื่อรักกรมชลประทานก็ต้องรักผู้หญิงกรมชลฯ เหมือนคู่อื่น ๆ อีกหลายคู่

"ในที่สุด ผมก็แต่งงานกับสาวชลประทาน" หลังจากถูกตาถูกใจและไปประจบคุณพ่อตาแม่ยายให้รับเป็นลูกเขย พากเพียรอยู่ ๓ เดือน ก็สมปรารถนา คุณเพ็ญศรี ผลีสนธิ ก็เลยต้องเปลี่ยนนามสกุล เป็น กุลจันทร์ และได้ฉลองสมรสครบรอบปีที่ ๒๓ ไปแล้ว เมื่อ ๑๓ สิงหาคม พร้อมกับน้องจุนและน้องแจน คุณสายัณห์ฯ ให้เหตุผลสั้น ๆ ว่า "มีครอบครัวทำงานที่เดียวกันนั้น ประหยัดดี"

สาว ๆ ที่ช่วยกันสัมภาษณ์ เห็นคุณสายัณห์ฯ อารมณ์ดี คุยสนุก และพิศไปพิศมาดูท่านเหมือนวัย sixteen มากกว่า เลยขออนุญาตถามเคล็ดลับในการชลอความหนุ่มพอเป็นตัวอย่างเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้นายช่างรุ่นปัจจุบัน

"ถ้ายังไม่เซ็ง ก็ยังไม่แก่ ผมไม่สูบบุหรี่ ดื่มเหล้าเบียร์บ้างเวลาเข้าสังคม ผมเป็นคนไม่คิดอะไรมาก ชอบสนุกสนาน ทำใจให้เบิกบาน active และออกกำลังกายอยู่เสมอ มีเวลาว่างผมก็ชอบเดินจ่ายตลาด ตั้งแต่ตลาดน้ำเน่าจนถึงห้องแอร์ จะได้สืบราคาของว่าถูกแพงแค่ไหน กลับบ้านก็จดบันทึกประจำวัน ผมชอบจดมา ๓๐ กว่าปีแล้ว ยังมีของชอบอีก คือ รถ"

ก่อนจะหมดเวลาคุย คุณสายัณห์ ฯ จบบทสนทนาว่า "ผมไม่ได้ผูกพันกับกรมชลประทานมากจนไม่อยากจากไป เมื่อถึงเวลาก็ต้องไปตามวาระ"





With Sincere Sympathy
Dear Friend...
With Deepest Sympathy
...แด่ คุณพ่อ สายัณห์ กุลจันทร์ ที่เคารพรักยิ่ง
With Deepest
An Expression of Sympathy
WORDS CAN'T EXPRESS

เพื่อนผู้จากไป

สายัณห์เป็นเพื่อนรุ่นเดียวกับผมตั้งแต่เรียนอยู่ที่โรงเรียนเทพศิรินทร์ เราค่อนข้างสนิทกัน แต่หลังจากที่จบจากโรงเรียน ประกอบกับเกิดสงครามมหาเอเชียบูรพาในขณะนั้น ไม่ค่อยได้พบกัน เพราะว่าต่างคนต่างอพยพกันไปเรียนต่างจังหวัด ผมไปเรียนโรงเรียนเตรียมสาขาลพบุรี จำไม่ได้ว่าสายัณห์ย้ายไปเรียนที่อยุธยาหรือราชบุรีหรือฉะเชิงเทรา มาพบกันอีกครั้งเมื่อสายัณห์มาทำงานที่กรมชลประทาน หลังจากเกษียณอายุแล้วก็ได้มีโอกาสพบกันมากขึ้นบ่อยครั้งที่มีการเลี้ยงรุ่น

สายัณห์เป็นคนเงียบ ๆ ตั้งใจทำงาน เป็นที่รักของเพื่อนฝูงและผู้บังคับบัญชา สายัณห์เป็นคนดีมากไม่เคยเอ่ยปากหรือใช้อภิสิทธิ์ที่มีเพื่อนเป็นอธิบดีหรือปลัดกระทรวง การจากไปของสายัณห์อย่างกระทันหัน นำความเสียดายมาสู่เพื่อนและครอบครัวเป็นอย่างมาก ในโอกาสนี้ขอให้คุณความดีที่สายัณห์ได้ทำมาและบุญกุศลที่ครอบครัวและญาติมิตรได้ทำบุญอุทิศให้ จงเป็นพลปัจจัยให้ดวงวิญญาณของสายัณห์จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วย

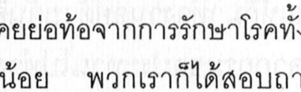
(จุลนภ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา)
องคมนตรี

คำไว้อาลัย

ผมรู้จักคุณสายัณห์ กุลจันทร์ ในฐานะข้าราชการรุ่นพี่ที่กรมชลประทาน เมื่อผมได้ลาออกจากราชการและได้มีโอกาสมาเป็นวิศวกรที่ปรึกษาของกรมชลประทาน คุณสายัณห์ในนามของกรมชลประทานซึ่งเป็นเจ้าของงานได้ให้ความร่วมมือในการประสานงานเป็นอย่างดี และเมื่อคุณสายัณห์เกษียณอายุราชการ ผมจึงได้ชวนคุณสายัณห์มาร่วมงานที่บริษัทวิศวกรที่ปรึกษาซีเทค

คุณสายัณห์เป็นคนเรียบง่าย คบหาสมาคมกับทุกคนอย่างเป็นกันเองและจริงใจ ไม่ขัดใจเพื่อนฝูงเป็นที่รักใคร่ของคนที่ได้รู้จัก กลุ่มวิศวกรอาวุโสในบริษัทซีเทคซึ่งมีคุณสายัณห์รวมอยู่ด้วย ส่วนมากเป็นผู้ที่เกษียณอายุราชการแล้ว จะรับประทานอาหารกลางวันร่วมกันที่ห้องอาหารของบริษัทฯ คุณสายัณห์เป็นคนร่าเริงคุยสนุกสนาน หัวข้อที่คุณสายัณห์จะคุยกับพวกเราบนโต๊ะอาหารในระยะหลัง ๆ นี้จะเป็นเรื่องสุขภาพของคุณสายัณห์เอง หลังจากผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจและมะเร็งกระเพาะอาหาร คุณสายัณห์มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่เคยย่อท้อจากการรักษาโรคทั้งสองนี้เลย ไม่เคยแสดงอาการวิตกกังวลต่อโรคแม้แต่น้อย พวกเราก็ได้สอบถามถึงทุกข์สุขของคุณสายัณห์ด้วยความรักและห่วงใยอยู่เสมอ รู้สึกใจหายและเสียใจเมื่อทราบข่าวการเสียชีวิตของคุณสายัณห์จากคุณเพ็ญศรี พวกเราไม่คิดเลยว่าคุณสายัณห์จะด่วนจากพวกเราไป เพราะคุณสายัณห์ยังมาที่บริษัทซีเทคเป็นครั้งสุดท้ายก่อนหน้าวันที่เสียชีวิตเพียงสองสัปดาห์

การจากไปของคุณสายัณห์ พวกเราได้สูญเสียเพื่อนร่วมงานและเพื่อนร่วมรับประทานอาหารกลางวันด้วยความอาลัย ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย บุญกุศลและคุณความดีที่คุณสายัณห์ได้สร้างสมมาตลอดชีวิตจงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณสายัณห์ไปสู่สุคติในสัมปรายภพ



(ดร. สุบิน ปิ่นขยัน)
ประธานกรรมการ
บริษัทวิศวกรที่ปรึกษาซีเทค

แด่เพื่อนผู้จากไป

สายัณห์ กับผมเป็นเพื่อนกันมากกว่าครึ่งศตวรรษ เรียนด้วยกัน เล่นด้วยกัน เที่ยวด้วยกัน สุดท้ายมาทำงานด้วยกันที่กรมชลประทาน แม้มารับราชการก็ยังคบหาพาใจใกล้ชิดกันอีก เพราะอยู่กองเดียวกัน คือ กองพลังน้ำ ซึ่งผมเป็นผู้อำนวยการกอง ต่อมากองพลังน้ำถูกยุบ เพราะหมดความจำเป็นเนื่องจากรัฐบาลมีนโยบายให้การไฟฟ้าฝ่ายผลิตฯ เป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบในการก่อสร้างเขื่อนไฟฟ้าพลังน้ำแต่ผู้เดียวเหลืออนุสรณ์ที่กองพลังน้ำเคยรับผิดชอบสร้างไว้ 2 เขื่อน คือ เขื่อนภูมิพล และเขื่อนสิริกิติ์

กรมชลประทานจัดตั้งกองขึ้นมาใหม่คือ กองวางโครงการ ถ้าจำไม่ผิดดูเหมือนจะเป็น พ.ศ. ๒๕๑๖ ผมได้รับแต่งตั้งให้เป็นผู้อำนวยการกองคนแรก สายัณห์ก็มาทำงานอยู่ด้วยกันอีก ต่อมาระยะหนึ่งที่ชีวิตผมต้องหักเหโยกย้ายออกจากกรมชลประทานไปทำงานการเมือง แต่ความเป็นเพื่อนระหว่างผมกับสายัณห์คงเหมือนเดิม ยังพบปะกินข้าวกลางวันด้วยกัน ตามโอกาสจะอำนวย

เมื่อเกษียณอายุราชการแล้ว ผมไปทำงานเป็นรองประธานฯ บริษัท ปาล์มบีช แอนด์ เดเวลลอปเมนท์ สร้างสนามกอล์ฟ สายัณห์ก็ไปทำงานอยู่บริษัทวิศวกรที่ปรึกษา SEATEC ซึ่งทำหน้าที่ให้คำปรึกษาและควบคุมงานก่อสร้างทางด้านวิศวกรรมโยธาแก่สนามกอล์ฟปาล์มบีช เราก็โคจรมาทำงานร่วมกันอีก

ที่เขียนมาข้างต้นนี้เป็นอดีตที่ผ่านมา สุดท้ายก็ได้ข่าวการเจ็บเป็นเย็นไข้ของสายัณห์ ซึ่งก็เป็นธรรมดาโลก สุดท้ายของสุดท้ายก็ได้ข่าวการจากไปไม่กลับของสายัณห์ ซึ่งเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณะ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือลักษณะที่เสมอกันของสังขารทั้งปวงอันได้แก่

อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง

ทุกขตา ความเป็นทุกขหรือความเป็นของคงทนอยู่มิได้

อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน

เพื่อนคนหนึ่งที่มีความรัก ความผูกพัน ความเอื้ออาทรต่อกัน ยิ่งกว่าเพื่อนได้จบชีวิตลงไปแล้ว เหลือแต่ความรักและระลึกถึงจากเพื่อนอีกคนหนึ่งซึ่งยังมีชีวิตอยู่ด้วยวัย ๗๒ ปี ตลอดชีวิตของความเป็นเพื่อนสายัณห์ไม่เคยทำความผิดหวังหรือความเสียใจแก่ผมเลย ไม่เคยสร้างความหวาดระแวง หรือความไม่ไว้วางใจให้เกิดขึ้นในใจเลย

ในจูฬกัมมวิภังคสูตร ตอนหนึ่งกล่าวว่า “ดูกรมาณพ บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม มีใจริษยา ย่อมริษยา มุ่งร้าย ผูกใจอิจฉาในลาภสักการะ ความเคารพ ความนับถือ การไหว้ และการบูชาของคนอื่น เขาตายไปจะเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมนั้น อันเขาให้พรั่งพร้อมสมาทานไว้อย่างนี้ ฯลฯ”

ที่ผมยกพระสูตรบทนี้ขึ้นมา เพื่อสนับสนุนความเชื่ออย่างสนิทใจว่าวิญญาณของสายัณห์เมื่อจากโลกนี้แล้ว จะไปสู่สุคติโลกสวรรค์แน่นอน เพราะสายัณห์มิได้มีอุปนิสัยอย่างที่กล่าวไว้ในพระสูตรบทนี้เลย

ขอแสดงความเสียใจแก่คุณเพ็ญศรี และลูก ๆ แม้สายัณห์จะจากไปแล้ว ผมยังมีความเป็นเพื่อนต่อครอบครัวของคุณเหมือนเดิม

ประกายพฤกษ์ ศรุตานนท์

(ประกายพฤกษ์ ศรุตานนท์)

ที่ปรึกษาประธานรัฐสภา

อดีตรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงพาณิชย์

อดีตอธิบดีกรมชลประทาน

อาลัย "สายัณห์" เพื่อนรัก

ผมกับคุณสายัณห์รู้จักกันมาตั้งแต่นุ่งกางเกงขาสั้นชุดนักเรียน อยู่โรงเรียนมัธยมวัดเทพศิรินทร์ ผมเรียนสูงกว่าเขา 1 ชั้น แต่เนื่องจากอายุและขนาดรุ่นเดียวกัน ตอนหยุดพักเรียนหรือตอนเย็นเลิกเรียนแล้วได้เล่นลูกหิน และฟุตบอลเล็ก ฟาดแข้งกันทุกวัน มีความสนิทสนมกันมาก คุณสายัณห์เป็นเพื่อนที่ผมไม่เห็นเคยโกรธใคร สนุกสนาน เปิดเผย และไม่เอาเปรียบเพื่อนฝูง เป็นที่รักของเพื่อน ๆ ทุกคน

หลังจากนั้นเราพบกันอีก เมื่อคุณสายัณห์ไปเรียนต่อที่ ร.ร.เตรียมอุดมศึกษา และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และต่อมาคุณสายัณห์ไปเรียนต่อที่มลรัฐ Texas ประเทศสหรัฐอเมริกา จนจบและฝึกงานที่นั่นอีกหลายปี หลังจากนั้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๕ กลับเข้ามารับราชการ กองพลังน้ำ กรมชลประทาน ขณะนั้นผมก็ทำงานอยู่กองพลังน้ำด้วย แต่ผมอยู่ฝ่ายก่อสร้าง คุณสายัณห์อยู่ฝ่ายบริหารสัญญาและการจ้าง และได้ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความสามารถ เสียสละ และซื่อสัตย์สุจริต และมีความก้าวหน้าในชีวิตราชการมาตลอด และเป็นผู้อำนวยการกองบริหารโครงการเงินกู้ ซึ่งในระยะนั้นกรมชลประทานมีโครงการเงินกู้จากธนาคารโลก ธนาคารพัฒนาแห่งเอเซีย (ADB) และจาก OECF ของประเทศญี่ปุ่น และเงินกู้และเงินช่วยเหลือจากอีกหลายประเทศ คุณสายัณห์ทำหน้าที่โดยความเรียบร้อยและเต็มความสามารถ เราทั้งสองได้พบปะกันเสมอ โดยเฉพาะในหน้าที่ราชการ คุณสายัณห์ได้ให้คำปรึกษาและช่วยตรวจสอบงานต่าง ๆ ที่ผมนำไปปรึกษาด้วย

เมื่อตอนเกษียณอายุราชการแล้ว เราก็ยังพบกันอยู่เสมอ ในงานพบกันประจำเดือนของนักเรียนเตรียมอุดมศึกษา รุ่นอพยพ และงานพบกันประจำเดือนของนักเรียนเทพศิรินทร์ รุ่น ๘๔ - ๘๕ - ๘๖ - ๘๗ คุณสายัณห์เป็นเพื่อนที่ทุกคนรัก และถ้าเพื่อนคนใดมีปัญหาหรืองานที่ต้องช่วยเหลือจะเข้าไปช่วยและทำให้ด้วยความเต็มใจทุก ๆ ครั้ง

คุณสายัณห์เป็นคนแข็งแรง เมื่อป่วยครั้งแรกที่โรงพยาบาลกรุงเทพ ผมได้ไปเยี่ยมก็เห็นว่าไม่มีอาการร้ายแรง แต่ครั้งหลังได้ป่วยต่อเนื่องอีก จนต้องมาเสียชีวิต ทำให้เพื่อนทุกคนเสียใจและเสียดายในการจากไปของสายัณห์

คุณสายัณห์เป็นผู้ที่ทำความดีมาตลอดชีวิต เป็นที่รักของเพื่อนและผู้ที่รู้จักทุกคน กรรมดีที่สะสมไว้นี้ทำให้คุณสายัณห์จากไปอย่างสงบ ขอให้ผลแห่งกรรมดีที่ประกอบไว้ จงนำดวงวิญญาณของคุณสายัณห์ไปสู่สุคติในสัมปรายภพตลอดไป

จริย์ ตุลยานนท์
อดีตอธิบดีกรมชลประทาน

อาลัยสายัณห์เพื่อนที่แสนดี

สายัณห์ใช้ชีวิตอยู่อเมริกานานกว่า ๑๐ ปี ผมได้เคยพบกับสายัณห์ที่นั่นครั้งสองครั้งในงานชุมนุมนักเรียนไทย ผมกลับมาปี ๒๕๐๑ ในปี ๒๕๐๕ เกิดอยากลองรับราชการดูบ้าง เพราะญาติพี่น้องของผมไม่มีใครรับราชการกันเลย วันที่ผมไปสอบเข้ารับราชการที่สโมสรหลังเก่าของกรมชลประทานสามเสน ปรากฏว่ามีคนไปสอบพร้อมกันอีก ๒ คน คือ สายัณห์กับมงคล ศีตะจิตต์ เพื่อนเก่าของผมทั้งคู่ สายัณห์สอบตำแหน่งนายช่างโท วิศวกรโยธา ผมสอบตำแหน่งนายช่างโท วิศวกรเครื่องกล มงคล (มั้ง) สอบสถาปนิกโท แต่ละตำแหน่งมีคนเข้าสอบคนเดียว ๓ คน ๓ ตำแหน่ง และได้ที่ ๑ กันทั้ง ๓ คน คำสั่งบรรจุก็เป็นคำสั่งเดียวกันดูเหมือนจะลงวันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๐๕

สายัณห์ไปเข้ากองพลังน้ำ ส่วนผมอยู่แผนกรถขุด กองช่างกล ถึงแม้ที่ทำงานของผมจะอยู่ปากเกร็ด แต่ผมก็แวะเวียนไปคุยกับสายัณห์ที่กองพลังน้ำสามเสนเป็นประจำ เพราะสายัณห์เป็นคนอารมณ์ดี คุยสนุก ร่าเริงเป็นนิจสิน ในช่วงแรกผมนึกว่าสายัณห์อายุรุ่นราวคราวเดียวหรืออาจจะอ่อนกว่าผมเล็กน้อย แต่ไม่นานผมชักเอะใจ เมื่อเห็นสายัณห์สนิทสนมกับเจ้านายของผมอย่างท่านองคมนตรีจุลนภ สนิทวงศ์ฯ ซึ่งในช่วงที่ผมเข้าทำงานใหม่เป็นชั้นโทกระจอก ท่านก็ใหญ่เบ้อเร่อเป็นถึงหัวหน้ากองโรงงาน สายัณห์พบกับท่าน ก็ลื้อ ๆ อั๊ว ๆ แถมยังเอ็งมาพาโวยกับลูกพี่ของผม เช่น คุณจริย์ ตุลยานนท์ คุณหวล ภักดิ์ประไพ สอบถามได้ความว่าเป็นเพื่อนรุ่นเดียวกันตั้งแต่เทพศิรินทร์บ้าง ที่โรงเรียนเตรียมฯ บ้าง และที่คณะวิศวฯ จุฬาฯ บ้าง แสดงว่าสายัณห์ต้องแก่กว่าผมหลายปี ครั้นผมจะหวนกลับไปเรียก "พี่สายัณห์" หรือ "อาสายัณห์" ก็สายเกินไป ติดปากเสียแล้ว ผมเลยต้องตกกระไดพลอยโจนตีเสมอข้ามรุ่น ลื้อ ๆ อั๊ว ๆ กับสายัณห์ต่อไปตามเดิม ที่ไม่ค่อยตะขิดตะขวงใจก็เพราะสายัณห์เป็นคนดีที่น่ารักเหลือเกิน ร่าเริงโอบอ้อมอารี สุภาพอ่อนโยน เป็นกันเองกับทุกคน

และมีอารมณ์ขันอยู่เป็นนิจ ใครที่ได้พบพูดคุยกับสายัณห์ ยากที่จะอดมีอารมณ์สุนทรีย์ตามไปด้วย

สายัณห์ถึงแม้จะไม่ใช่ชายรูปหล่อ แต่เป็นคนดีมีเสน่ห์ จึงสามารถชนะใจสาวงามชาวชลประทาน อดีตดาวอักษรศาสตร์จุฬาฯ คนหนึ่ง คือ คุณจิ๋ว - เพ็ญศรี ผลีสนธิ ผมภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วมเป็นพ่อสื่อแม่สื่อกับเขาด้วย คือ ปานจิตต์ ภรรยาของผมได้จัดงานชุมนุมสังสรรค์ ชป.จุฬาฯ ที่บ้านเก่า ถนนเอกมัยหลายครั้ง มีส่วนทำให้สายัณห์กับคุณจิ๋วได้พบปะสนิทสนมกันเรื่อยมาจนเกิดเป็นความรัก ครองชีวิตคู่มีลูกสาวที่น่ารัก เป็นครอบครัวที่มีความสุขตลอดมายาวนาน

การจากไปของสายัณห์เป็นการสูญเสียอย่างใหญ่หลวงของครอบครัวและญาติพี่น้อง ผมขอแสดงความเสียใจอย่างสุดซึ้งมา ณ ที่นี้ สำหรับผมได้สูญเสียเพื่อนรุ่นพี่ที่แสนดีที่น่ารักที่สุดคนหนึ่ง

ขอให้บุญกุศลและคุณงามความดีที่สายัณห์ได้ทำมาตลอดชีวิต จงส่งผลให้ดวงวิญญาณของสายัณห์ไปสู่สุคติในสัมปรายภพชั่วนิรันดร์

(สวัสดิ์ วัฒนายากร)

อดีตอธิบดีกรมชลประทาน

ด้วยความอาลัยแด่คุณสายัณห์

ผมเริ่มคุ้นเคยกับคุณสายัณห์เมื่อเข้ารับราชการที่กรมชลประทาน ประมาณ พ.ศ. ๒๕๐๕ ก่อนหน้านั้น ผมและคุณสายัณห์ต่างได้ศึกษาวิชาวิศวกรรมศาสตร์ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยคุณสายัณห์เรียนทั้งไฟฟ้าและโยธาจาก Texas ส่วนผมจาก Colorado และก็เป็นรุ่นเด็กกว่า จึงไม่ได้มีโอกาสรู้จักกัน จนกระทั่งมาเริ่มเป็นวิศวกรที่กองพลังน้ำด้วยกัน

ขณะนั้น วิศวกรหนุ่มโสดทั้งหลายสนิทสนมกันมาก เพราะมีรายการท่องราตรีและผจญภัยกันเป็นประจำ เมื่อคุณสายัณห์ระลึกถึงความหลัง จะเล่าถึงเรื่องเก่า คืนที่เศรษฐีหนุ่มนักเที่ยวเจ้าของรถยี่ห้อ Continental ราคา ๓๐๐,๐๐๐ บาท (สมัยนั้น) โดดเตะรถ Simca ของคุณสายัณห์ จนเป็นเหตุให้ต้องหาผู้ไกล่เกลี่ย แต่คุณสายัณห์ก็เป็นคนมีอัธยาศัยดี ร่าเริง รักสนุก และไม่ขัดใจคนอื่น จึงเป็นคนที่เพื่อน ๆ ชอบพอ รักใคร่มากที่สุดคนหนึ่ง

คุณสายัณห์เป็นคนที่มีจิตใจดี ช่วยเหลือเพื่อน เป็นคนรักครอบครัว และคุณสายัณห์ก็มีครอบครัวที่อบอุ่น มีคุณเพ็ญศรีซึ่งเป็นภรรยาดูแลเอาใจใส่อย่างดี มีลูกสาวซึ่งจบการศึกษาแล้วทั้งคู่ และมีตำแหน่งหน้าที่การงานที่ดี เรียกได้ว่า คุณสายัณห์โชคดีที่มีความสุขกับชีวิตครอบครัว และเมื่อจากไป ก็ไปอย่างหมดห่วง

ผมและครอบครัว ใคร่ขอแสดงความเสียใจ และอาลัยต่อการจากไปของคุณสายัณห์ไว้ ณ ที่นี้ ขออานิสงส์แห่งคุณงามความดี และบุญกุศลที่คุณสายัณห์ได้เคยประกอบไว้ตลอดชีวิต จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณคุณสายัณห์ไปสู่สุคติในสัมปรายภพชั่วนิรันดรด้วยเถิด

ทิพย์รักษ์ สุขุม

คำไว้อาลัย

คุณสายัณห์ กุลจันทร์

ผมได้มีโอกาสรู้จัก "พี่สายัณห์" ตั้งแต่เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๒ เมื่อครั้งที่พี่สายัณห์ ยังรับราชการอยู่ที่กองวางโครงการ กรมชลประทานและผมได้รับมอบหมายจากบริษัทวิศวกรที่ปรึกษาซีเทค ให้เป็นผู้ประสานงานกับกรมชลประทาน ในโครงการที่พี่สายัณห์ดูแลอยู่ จึงเป็นจุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์ที่มีต่อกันเรื่อยมา

นอกเหนือจากความสัมพันธ์ในฐานะที่ได้ร่วมงานกันแล้ว พี่สายัณห์ยังเป็น "พี่เก่า" จากสถาบันการศึกษาเดียวกันมา และยิ่งกว่านั้น พี่สายัณห์ยังเป็นเพื่อนกับคุณอาของผมอีกด้วย ดังนั้นความใกล้ชิดสนิทสนมกับพี่สายัณห์จึงมีมากขึ้นทวีคูณ

ภายหลังที่พี่สายัณห์เกษียณอายุราชการจากกรมชลประทานเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๓ แล้ว ผมก็ได้มีโอกาสร่วมงานกับพี่สายัณห์ที่บริษัทวิศวกรที่ปรึกษาซีเทคอีกครั้งหนึ่ง และตลอดมาจนถึงวาระสุดท้ายของพี่สายัณห์

ตลอดเวลาที่ได้ร่วมงานกันมา พี่สายัณห์ เป็นผู้ที่มี "น้ำใจ" ให้กับผู้ร่วมงานทุกคนเป็นอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะมีปัญหาใหญ่น้อยประการใด พี่สายัณห์ไม่เคยเกี่ยงงอน พี่สายัณห์จึงเป็นผู้ที่ทุกคนให้ความเคารพ รักนับถือเป็นอย่างมาก

ทุกคนย่อมหนีความตายอันเป็นวาระสุดท้ายของชีวิตไปไม่พ้น ขอวิญญาณของพี่สายัณห์ กุลจันทร์ จงไปสู่สุคติ ณ สัมปรายภพ ให้สมกับความดีที่พี่สายัณห์ได้บำเพ็ญมาตลอดชีวิตด้วยเทอญ

ปรีชา เศขรฤทธิ์

๒๗ กรกฎาคม ๒๕๔๒

คำไว้อาลัย

คุณสายัณห์ กุลจันทร์

พวกเราทุกคนตกใจ พร้อมทั้งเสียใจและเสียดายที่ได้ข่าวว่า สายัณห์ ได้จากพวกเราไปอย่างสงบ โดยไม่อาจจะหวนกลับมาให้ความสุขและความสนุกสนานกับพวกเราได้อีก

ในสมัยที่พวกเราเรียนหนังสืออยู่ที่ University of Houston, Houston, Texas คุณสายัณห์ กุลจันทร์ มีชื่อเล่นว่า **"SAM THE ROCKET MAN"** หรือเรียกสั้น ๆ ว่า **"SAM"**

สายัณห์ (SAM) เป็นคนแข็งแรง ร่าเริง สนุกสนาน ทุกครั้งที่พวกเราร่วมวงสนทนากัน SAM จะเป็นคนที่ทำให้เพื่อน ๆ ทุกคนรู้สึกเบิกบาน เปี่ยมไปด้วยบรรยากาศของมิตรแท้ยากที่จะลืมได้ SAM เป็นคนที่มีน้ำใจต่อเพื่อนฝูง คอยเป็นห่วงเป็นใยเพื่อน ๆ ทุกคน SAM เป็นเพื่อนที่หาไม่ได้ง่าย ๆ ฉะนั้นเราทุกคนขอให้ SAM จงไปสู่สุคติบนสรวงสวรรค์

เพื่อน ๆ ชาว Houston

รำลึกถึงคุณสายัณห์

LAS VEGAS, USA 1999

เมื่อปี 1960 ข้าพเจ้าและภรรยาได้มีโอกาสพบคุณสายัณห์ครั้งแรกที่ UNIVERSITY OF HOUSTON, TEXAS เรามีความรักใคร่สนิทสนมและเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกันจนกระทั่งเรียนหนังสือจบและเดินทางกลับเมืองไทย คุณสายัณห์เป็นเพื่อนที่ดีมากได้ช่วยเหลือและให้ความอบอุ่นแก่ข้าพเจ้าในตอนแรก ๆ ที่เรียนหนังสืออยู่ด้วยกัน

เมื่อเรียนจบแล้ว ข้าพเจ้ากลับมารับราชการอยู่ที่กองทัพอากาศดอนเมืองได้ประมาณ ๓ ปีเศษ เราก็ยังมีโอกาสพบกันเป็นครั้งคราวเสมอ จากนั้นข้าพเจ้าได้เลือกเดินทางกลับไปประกอบอาชีพอยู่ในรัฐ CALIFORNIA, USA แม้กระนั้นเราก็ยังได้พบกันอีกเป็นบางโอกาส โดยเฉพาะตอนที่คุณสายัณห์เดินทางไปดูงานใน USA หรือเมื่อข้าพเจ้าเดินทางมาเยี่ยมบ้านที่เมืองไทย

ครั้งสุดท้ายเมื่อ ๕ ปีที่แล้ว คุณสายัณห์ได้พาครอบครัวไปเที่ยวอเมริกาและได้แวะเยี่ยมข้าพเจ้าที่เมือง LOS ANGELES ในรัฐ CALIFORNIA ทุกคนดีใจมากเพราะไม่ได้พบกันนานพอควร เราได้พากันไปส่งท้ายปีเก่า 1994 ที่เมือง LAS VEGAS และรับปีใหม่กันอยู่กันถึงตี ๓ จำได้ว่าคุณสายัณห์คุยว่าสนุกแต่หนาวจัดมาก

คุณสายัณห์เป็นเพื่อนรักที่ดีมากคนหนึ่งที่ยากจะลืมได้ ได้รับการยกย่องทั่วไปในวงราชการ ประสบความสุขและความสำเร็จในชีวิตครอบครัว อันเป็นสิ่งที่เราทุกคนปรารถนา ตลอดจนบุตรสาวได้มีโอกาสศึกษาต่อในอเมริกา อันนำมาซึ่งเกียรติอันสูงส่งแก่ครอบครัว

คุณสายัณห์ จากเราไปแล้ว จากเราไปตามวาระความเสื่อมของสังขารอันเป็นสิ่งที่เราทุกคนจะหลีกเลี่ยงมิได้ ด้วยกุศลและผลบุญตลอดจนความดีที่คุณสายัณห์ได้สร้างไว้ ขอจงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณคุณสายัณห์เพื่อนรักจงไปสู่สุคติในเบื้องบนชั้นสวรรค์ตลอดไป WE SALUTE YOU, KHOON SAYAN, “GOOD BYE”

เรืออากาศเอก ธนา สวนะปรีดี สถาปนิก

LOS ANGELES / LAS VEGAS, USA

รำลึกถึงคุณสายัณห์ กุลจันทร์

ชีวิตคนเราไม่มีอะไรแน่นอน เกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา ขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่จึงต้องทำตนให้เป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ ช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อนกว่าให้มีความสุขขึ้น โดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น

คุณสายัณห์เป็นเพื่อนที่รักคุณแม่มากที่สุด เมื่อครั้งที่ยังไม่มีครอบครัว เรามีความสนิทสนมเหมือนครอบครัวเดียวกัน ไปมาหาสู่เป็นประจำ คุณแม่เป็นคนทันสมัย พูดคุยกันเหมือนญาติ หรืออาจจะเป็นเพราะผมอายุมากก็ได้ ต่อมาเมื่อคุณสายัณห์มีคู่ครอง คือ คุณเพ็ญศรี ผู้น่ารักมาก เราก็เลยห่างกันไปบ้าง แต่การงานยังร่วมกันที่กองพลังน้ำ ต่อมาเปลี่ยนเป็นกองวางโครงการ กรมชลประทาน ร่วม ๒๐ ปี ที่ทำงานร่วมกันมา คุณสายัณห์เป็นคนเอาการเอางานและรักครอบครัว ผมเสียอีกตามสบายไปวัน ๆ

เมื่อเกษียณอายุราชการ ต่างคนต่างก็แยกย้ายกันไป แต่ก็นัดมาพบทานอาหารกลางวันกันเป็นประจำ โดยมีคุณชัยพร กอประพันธ์ น้องคนเล็กเป็นหลักอยู่ที่กรมชลประทาน กิจกรรมนอกหลักสูตรทั้งหลายก็ยกเลิกกันไปโดยเด็ดขาด

เกือบลืมไปว่าแทบทุกเดือน คุณทิพย์รักษ์ สุขุม จะโทรนัดทั้งรุ่นพี่ เช่น พี่สัมฤทธิ์ โภคัย จงรักษ์ สายัณห์ หมอสมาน และรุ่นน้องคนสวย เช่น คุณผ่องจิตต์ คุณสุพรรณี และมีคุณชัยพร คุณอำนาจ ไปทานอาหารกลางวันกันที่ร้านเปิดใหม่เป็นประจำ จนนึกเกรงใจ แต่ไม่กล้าขัดใจท่าน

สุดท้ายนี้ ขอให้คุณงามความดี และกุศลกรรมที่คุณสายัณห์ได้สะสมไว้ จงเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ดวงวิญญาณของคุณสายัณห์ได้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ

จงรักษ์ อิศรางกูร ณ อยุธยา

ระลึกถึง คุณสายัณห์ กุลจันทร์

เมื่อปลายปี ๒๕๐๕ ผมอยู่กองวิชาการ ได้รับคำสั่งให้มาช่วยปฏิบัติงานที่กรมชลประทาน สามเสน กทม. ได้พบกับคุณสายัณห์ กุลจันทร์ ซึ่งสำเร็จการศึกษาวิศวกรรมโยธาและไฟฟ้าที่ University of Houston, Texas, U.S.A. กลับมารับราชการที่กองพลังน้ำ คุณสายัณห์จะเล่าเรื่องต่าง ๆ และแนะนำการใช้ชีวิตในสหรัฐอเมริกาซึ่งขณะนั้นพวกเราอยากไปกันมากให้พวกเราฟังเสมอ คณะของเราประกอบด้วย คุณจงรักษ์ อิศรางกูร ณ อยุธยา, คุณโภคัย, พี่จำเนียร สุ่มสวัสดิ์ , สุมิตร สุนทรเวช, พิทักษ์ ตันติวัฒน์ และพี่ ๆ กองพลังน้ำ ได้พบปะสังสรรค์กันเป็นประจำหลังเลิกงาน โดยใช้บ้านพี่คุณจงรักษ์ ที่ถนนสีลม เป็นสถานที่นัดพบ มีการซ้อมเต้นรำในวันอาทิตย์ เสร็จแล้วก็ทานอาหารกลางวันร่วมกัน คุณสายัณห์ได้มาเข้าร่วมด้วยอีกผู้หนึ่ง โดยตั้งเกณฑ์ค่าใช้จ่ายกองกลางให้ชั้นตรีเสียหนึ่งส่วน ชั้นโทสองส่วน และชั้นเอกสามส่วน สำหรับสุภาพสตรีผู้ไปด้วยไม่ต้องเสีย สมัยนั้นพวกเราสนุกสนานกันมาก ไปเที่ยวกันเกือบทุกงาน งานประกวดนางสาวไทย ไปช่วยดูการซ้อมเดินของผู้เข้าประกวดข้างบ้านคุณจงรักษ์ งานปีใหม่จุฬาลงกรณ์ฯ งาน ๒๓ ตุลาคม พระปิยมหาราช ที่ได้รับการอนุเคราะห์บัตรจากพี่ ๆ กองพลังน้ำทำให้พวกเราได้สนิทสนมรู้ใจกันเป็นอย่างดี

ต่อมาพวกเราได้แยกย้ายกันไปปฏิบัติงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย คุณสายัณห์เมื่อมีครอบครัวก็ห่างเหินกันไปบ้าง แต่ก็ได้พบปะติดต่องานกันอยู่เสมอ ผมไม่เคยเห็นคุณสายัณห์เปลี่ยนแปลง ทั้งรูปร่าง นิสัยใจคอ ไม่เคยโกรธคิดร้ายเอาเปรียบผู้ใด ไม่สูบบุหรี่ ดื่มเหล้าเบียร์พอสมควรเมื่อเข้าสังคม ยกเว้นอายุที่เพิ่มขึ้นและความก้าวหน้าทางราชการจนได้รับมอบหมายเป็นผู้อำนวยการกองบริหารโครงการเงินกู้ สำหรับชีวิตครอบครัวก็ประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี บุตรทั้งสองศึกษาจบอุดมศึกษาและได้ทำงานที่มั่นคง โดยเฉพาะ

บุตรคนเล็กได้เกียรตินิยมบัญชีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้รับทุนไปศึกษาต่อขั้นปริญญาโทที่สหรัฐอเมริกาสำเร็จกลับมาทำงานในประเทศไทย ซึ่งคุณสายัณห์ภูมิใจและชื่นชมมาก พูดให้พวกเราฟังเสมอว่าหมดห่วงสำหรับบุตรทั้งสอง

เมื่อคุณสายัณห์เกษียณอายุราชการ ได้ทำงานบริษัทที่ปรึกษาฯ ทำงานร่วมกับกรมชลประทานและรัฐวิสาหกิจ ซึ่งผมทราบข่าวว่าการปฏิบัติงานได้ผลสำเร็จเป็นอย่างดี เมื่อมาติดต่อประสานงานจะทำให้งานที่ยากกลับเป็นเรื่องง่าย ถึงแม้บางครั้งงานติดขัดอย่างมากก็ช่วยแก้ไขให้ผ่านพ้นไปด้วยดีเสมอ เมื่อคุณศรีอรทัย บุรณศิริ โทรศัพท์มาแจ้งข่าวการจากไปของคุณสายัณห์ ทำให้พวกเรารู้สึกเสียใจและอาลัยต่อการจากไปในครั้งนี้อย่างยิ่ง ทั้ง ๆ ที่ทราบว่าในระยะหลังคุณสายัณห์มีสุขภาพไม่แข็งแรง และรู้ว่าทุกคนในโลกจะต้องไปถึงจุดเดียวกัน ไม่มีใครหนีพ้น แน่ใจว่าบรรดาเพื่อน ๆ ผู้ร่วมงาน ญาติมิตรผู้คุ้นเคย จะต้องเสียใจและอาวรณ์ในตัวคุณสายัณห์เช่นกัน คุณความดีที่คุณสายัณห์ได้ปฏิบัติมาตลอด จักส่งผลให้คุณสายัณห์ประสบแด่ความสุข เป็นนิรันดร์ในสัมปรายภพ

โอบเอื้อ วราทร

คำไว้อาลัย

❀❀❀❀❀❀

เมื่อได้ทราบข่าวการจากไปของพี่สายัณห์ กุลจันทร์ ผู้เป็นหลานน้าของหม่อมศรีสมบัติ (อาคมานนท์) เกษมศรี คุณแม่ของพวกเราซึ่งเป็นน้อง ๆ ของพี่สายัณห์นั้น หม่อมน้าและน้อง ๆ ทุกคนรู้สึกเศร้าและอาลัยพี่กันมาก ยังจำได้ดีว่าในวันทำบุญอุทิศส่วนกุศลแด่คุณยายและคุณลุงคุณป้าผู้ล่วงลับทุกท่าน (รวมทั้งคุณป้าทวียศ ผู้เป็นคุณแม่ของพี่สายัณห์) เมื่อปลายเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๔๒ นี้เอง พี่สายัณห์ได้มาร่วมทำบุญกับบรรดาญาติพี่น้องที่วัดบวรนิเวศน์เหมือนเช่นทุกปี วันนั้นพี่สายัณห์ดูสดชื่นแจ่มใส ท่าทางยังแข็งแรงและพูดคุยกับพวกเราถึงเรื่องต่าง ๆ อย่างสนุกสนาน ทั้ง ๆ ที่เราทราบกันดีว่าก่อนหน้านั้นพี่สายัณห์ล้มป่วย และต้องเข้าโรงพยาบาลในบางช่วงเพื่อรักษาตัวตามที่แพทย์แนะนำ เมื่อนึกถึงครั้งสุดท้ายที่ได้พบพี่สายัณห์ก็ยิ่งรู้สึกใจหายมากขึ้นอีก

สมัยก่อนโน้น พวกน้อง ๆ เห็นพ้องกันว่าพี่สายัณห์เป็นหนุ่มหล่อและเก่ง เพราะเป็นวิศวกรไปเรียนต่อที่สหรัฐฯ ซึ่งในยุคแรก ๆ ยังไม่ค่อยมีนักเรียนไทยเรียนวิศวกรรมศาสตร์กันมากนัก จบการศึกษาแล้ว พี่สายัณห์ก็เข้ารับราชการที่กรมชลประทานซึ่งเป็นหน่วยงานสำคัญสำหรับการเกษตรของไทย พวกน้อง ๆ จึงภูมิใจในตัวพี่สายัณห์เป็นอย่างยิ่ง ต่อมาพี่สายัณห์ได้สมรสกับคุณจิว ซึ่งทำงานที่เดียวกันแล้วมีลูกสาวที่น่ารักและเก่งเหมือนคุณพ่อ ๒ คน คือ แจน กับ จูน พวกเราเลยได้ตำแหน่งเป็นอาของหลานสาวทั้งสองเพิ่มขึ้นอีก โดยมีคุณแม่ของพวกเรารับตำแหน่งเป็นหม่อมย่า

การประกอบอาชีพและการดำเนินชีวิตประจำวันอันรีบร้อนเร่งรัดตามลักษณะของคนกรุงเทพฯ อย่างพวกเราทำให้ไม่ค่อยมีโอกาสได้พบปะสังสรรค์กับพี่สายัณห์และครอบครัวบ่อยครั้งนัก แต่พวกเราก็มิได้ขาดการติดต่อกันฉันท์ญาติสนิท และเมื่อพบกันครั้งใดก็รู้สึกถึงความใกล้ชิดสนิทสนมที่ไม่เคยลดน้อยลง ดังนั้นเมื่อต้องสูญเสียพี่สายัณห์ไป ทั้งหม่อมน้าและน้อง ๆ ทุกคนจึงเศร้าเสียใจอย่างยิ่งพร้อมทั้งขอตั้งจิตมั่นให้ดวงวิญญาณของพี่สายัณห์จงสถิตในสัมปรายภพอย่างสุขสงบชั่วนิจนิรันดร์

ด้วยความรักและอาลัยยิ่ง

หม่อมศรีสมบัติ เกษมศรี
ม.ร.ว. จิราวดี - สุชาติ จุฑาสมิต
ม.ร.ว. วีระเดช - อนงค์ เกษมศรี
ม.ร.ว. นพเกตมณี - ดุสิต เกษมศรี
ม.ร.ว. ระวีวัฒนา - ประภาพรรณ เกษมศรี
ม.ร.ว. ทิวาพันธุ์ เกษมศรี
ม.ล. จันทนิภา - อนุชัย วิทย์นลากรณ์
พร้อมทั้งหลาน ๆ ทุกคน

แด่ สายัณห์ หลานรัก

"ชีวิตที่คิดแต่จะให้ย่อมไม่หวาดผวา
ดังขนหนาคลุมกายให้คลายหนาว"

การจากไปอย่างไม่มีวันกลับของหลาน ทำให้น้าพิศรู้สึกใจหายวาบ และเศร้าใจมากตลอดระยะเวลาที่ได้ทราบข่าวเกี่ยวกับสุขภาพของหลาน เริ่มจากอาการโรคหัวใจ ซึ่งหลานก็ได้รับการผ่าตัดและประสบผลสำเร็จ สามารถฟื้นไข้เร็วมาก คงเป็นเพราะปกติหลานเป็นคนแข็งแรงไม่เคยคุยให้ได้ยินถึงการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ของหลานเลย และด้วยความที่หลานเป็นคนมีกำลังใจดีมาก มุ่งมั่นต่อสู้ให้สุขภาพแข็งแรงเป็นปกติโดยเร็วที่สุด เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ต่อไป น้าพิศจึงไม่เคยคาดคิดว่าหลานจะจากไปรวดเร็วเช่นนี้

เกือบทุกอาทิตย์ที่หลานสายัณห์จะมาเยี่ยมเยือนและทานอาหารเย็นกับน้าพิศเสมอและในทุกเทศกาล เช่น วันปีใหม่ วันเกิดน้าพิศ วันสงกรานต์ เป็นต้น รวมถึงเมื่อสงกรานต์ที่ผ่านมา หลานก็ได้มารดน้ำขอพรอย่างเช่นเคยปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เป็นคนเสมอต้นเสมอปลายมาโดยตลอด น้าพิศคงจะคิดถึงวันเก่า ๆ ที่ได้รับความเคารพ ความห่วงใย และความอบอุ่นจากหลานเสมอมา และความทรงจำนี้จะคงอยู่ตลอดไป

ในที่สุดนี้ น้าพิศขอให้กุศลผลบุญ คุณความดีที่หลานสายัณห์ได้สร้างมา จงส่งผลให้ดวงวิญญาณของหลานได้พบความสงบสุขสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ

อาลัยหลาน.

จากไปแล้วคงแต่เกียรติและผลงาน *ให้ลูกหลานญาติเพื่อนพ้องได้ชื่นชม*
ต่อแต่นี้เหลียวหาไม่แลเห็น *ช่วยทุกข์เข็ญจะหาใครได้เหมาะสม*
ได้เป็นเพื่อนได้ดับร้อนดังได้ลม *ปะทะพรมให้ฉ่ำชื่นเช่นก่อนมา*
ขอวิญญาณของสายัณห์สู่สุคติ *ดังครอบครัวได้อุทิศเป็นหนักหนา*
ให้เกิดใหม่ได้พบกันเช่นผ่านมา *ให้ได้เป็นหลานของน้าตลอดไป*

น้าพิศ

(ชวนพิศ เสนะวัต)

สุดอาลัยพี่สายัณห์

พี่น้องและเพื่อนฝูงของพี่สายัณห์ หลาย ๆ คนคงคิดไม่ถึงเลยว่า พี่สายัณห์จะจากไปอย่างไม่มีวันกลับเร็วขนาดนี้ พี่สายัณห์เป็นคนแข็งแรงและขยันตื่นแต่เช้า ทำโน่นทำนี่ บางทีก็เช็ดรถทีเดียว ๓ คัน เราอยู่บ้านตรงกันข้ามเห็นพี่สายัณห์ขยันทำงานแล้วอดอิจฉาไม่ได้เลยว่า ทำไมมีร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดีทั้ง ๆ อายุก็ไม่น้อย ตลอดเวลา ๓๕ ปีที่อยู่ใกล้กัน ไม่เคยเห็นพี่สายัณห์เจ็บป่วยเป็นอะไรถึงขนาดเข้าโรงพยาบาลเลย หลังจากเกษียณอายุราชการแล้วยังทำงานกับบริษัทที่ปรึกษาต่อจนวาระสุดท้าย นับว่าเป็นผู้ที่รักงานพยายามทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมโดยมิได้ขาด

พี่สายัณห์เป็นพี่คนโต และมีอุปนิสัยใจคอดีมาก โอบอ้อมอารีต่อญาติพี่น้องและผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเสมอ ในฐานะที่เป็นน้องคนเล็กและอยู่ใกล้ชิดติดกัน พี่สายัณห์จะมาถามสารทุกข์สุขดิบและให้คำแนะนำช่วยเหลืออยู่เสมอ ครอบครัวของเรารวมทั้งลูก ๆ ให้ความเคารพและนับถือพี่สายัณห์ตลอดเวลา พี่สายัณห์เป็นตัวอย่างหัวหน้าครอบครัวอย่างดียิ่ง ไม่ดื่มเหล้าไม่สูบบุหรี่ ไม่เที่ยวนอกบ้าน รักบ้านและครอบครัวมาก ๆ น้อยนักที่จะหาคนเปรียบได้ เมื่อประมาณสักปีเศษ พี่สายัณห์มีอาการแน่นหน้าอก ปรากฏว่าเป็นโรคหัวใจ พวกเราใจหายเพราะนึกไม่ถึงว่าคนที่มีสุขภาพดีอย่างนี้ และไม่มีอาการมาก่อนจะเป็นโรคหัวใจ โดยเฉพาะส่วนใหญ่จะรับประทานแต่ปลาเป็นอาหารเย็นทุกวัน เราเอาใจช่วยเมื่อต้องเข้าผ่าตัดที่โรงพยาบาลกรุงเทพ พี่สายัณห์มีกำลังใจดีมาก ๆ หลังผ่าตัดไม่กี่วันก็กลับบ้านได้และก็ยังทำงานปกติ พวกเราโล่งอกไปตาม ๆ กัน เพราะหมอก็คอยตรวจอยู่ตลอด ทุกอย่างปกติ แต่โชคไม่ดีกลับมีอาการแน่นท้องหลังจากนั้นไม่นาน ก็ไปตรวจที่โรงพยาบาลกรุงเทพอีก คราวนี้เป็นเนื้อร้ายที่กระเพาะ ต้องผ่าตัดกระเพาะอีก เมื่อผ่าตัดแล้วพี่สายัณห์ยังมีกำลังใจดีเหมือนเดิม แต่หมอต้องใช้เคมีบำบัดเพื่อป้องกันไว้ก่อน ในที่สุดอาการก็หนักขึ้น ต้องเข้าโรงพยาบาลอีกครั้งเพื่อให้เลือด จากนั้นหมอก็ให้กลับบ้าน จำได้ว่าวันนั้นเห็นว่าอาการไม่ค่อยดี หายใจไม่สะดวก รุ่งขึ้นเช้าวันที่ ๒๒ กรกฎาคม พี่สายัณห์ไม่ตื่น เอาเข้าโรงพยาบาลพญาไท ๑ หมอปั๊มหัวใจและใช้เครื่องช่วยหายใจ ในที่สุดพี่สายัณห์ก็จากไปโดยสงบในตอนเย็นของวันรุ่งขึ้น นับว่าเป็นการสูญเสียญาติที่เคารพนับถืออย่างน่าเสียดาย ถึงแม้ความตายเป็นสิ่งที่หลีกไม่พ้น แต่อยากให้พี่สายัณห์อยู่กับเราต่อไปอีกหลาย ๆ ปี ขอให้วิญญาณของพี่สายัณห์โปรดรับรู้ว่า เราสุดเสียใจอย่างมากและอาลัยอยู่ตลอดเวลา ขอให้ดวงวิญญาณของพี่ไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ

รักและคิดถึงพี่ และคุณลุงเสมอ

ประธาน ฉวีวรรณ เก๋ - ไก่ เกรซ

ป๊อบ รังสิมาภรณ์

รักและระลึกถึงพี่ยัณห์ยิ่ง

ดิฉันรู้จักพี่ยัณห์ที่งานพบปะสังสรรค์ระหว่างพวกชาวจุฬาในกรมชลประทาน ซึ่งพวกพี่ ๆ ในกรมได้จัดขึ้นเป็นครั้งเป็นคราว ในขณะนั้นดิฉันเพิ่งเป็น "น้องใหม่" ในกรมชลฯ ที่ยังไม่ใหญ่โตเหมือนในขณะนี้จึงคุ้นเคยกันได้ง่าย พวกพี่ ๆ ทราบว่าพี่ยัณห์สนใจดิฉันและได้ช่วยลุ้นเป็นการใหญ่ ในตอนแรกดิฉันเห็นว่าพี่ยัณห์เป็นผู้ใหญ่กว่าดิฉันมากจึงรู้สึกเฉย ๆ แต่พี่ยัณห์ก็ยังไม่ละความพยายาม ต่อมาเมื่อได้รู้จักมักคุ้นกับพี่ยัณห์มากขึ้นจึงได้รู้ได้เห็นว่า คุณป๋า (คุณพ่อ) ของพี่ยัณห์ป่วยเป็นอัมพาต ทุกเช้าก่อนมาทำงานและเมื่อกลับจากทำงานแล้ว พี่ยัณห์จะปรนนิบัติดูแลคุณป๋าด้วยความรักและห่วงใย เช่น ล้างหน้า อาบน้ำ ป้อนข้าว เรื่องนี้ทำให้ดิฉันรู้สึกซาบซึ้งและประทับใจในตัวพี่ยัณห์มาก แม้ภายหลังเมื่อเราได้แต่งงานกันแล้ว พี่ยัณห์ก็ยังคงปฏิบัติหน้าที่ลูกที่ดีอย่างเสมอต้นเสมอปลาย ทั้งต่อคุณป๋าและคุณแม่ของพี่ยัณห์จนกระทั่งท่านทั้งสองถึงแก่กรรม

พี่ยัณห์เป็นผู้ที่รักครอบครัว รักบ้าน เป็นพ่อบ้านที่ดี ชอบจ่ายตลาด ไม่เคยบ่นเมื่อต้องช่วยหอบช่วยหิ้ว ทุกเช้าวันอาทิตย์พี่ยัณห์กับดิฉันจะไปตักบาตรด้วยกันแล้วจ่ายตลาด เนื่องจากพี่ยัณห์เป็นผู้ที่ชอบโอภาปราศรัย จึงเป็นที่รู้จักมักคุ้นของคนทั่วไปตั้งแต่พระสงฆ์ ตลอดถึงพ่อค้าแม่ค้า นอกจากนั้นยังชอบทำบุญ และร่วมกิจกรรมด้านการบุญการกุศลที่บรรดาญาติพี่น้องจัดขึ้นมิได้ขาด กับทั้งต้องไหว้พระสวดมนต์ทุกเช้าและก่อนนอนเป็นเวลาครั้งละประมาณครึ่งชั่วโมง ซึ่งถึงแม้จะเจ็บป่วยต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล ก็ยังคงถือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

พี่ยัณห์ต้องเข้ารับการผ่าตัดที่โรงพยาบาลกรุงเทพ ในเวลาใกล้เคียงกันถึง ๒ ครั้ง คือเมื่อเดือนธันวาคม ๒๕๔๐ เนื่องจากหลอดเลือดหัวใจตีบ และอีก ๘ เดือนต่อมา เมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๔๑ ด้วยโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร หลังการผ่าตัด พี่ยัณห์ยังคงมีกำลังใจดีและแข็งแรงขึ้นเป็นลำดับ แต่ต่อมาโรคร้ายได้ลามเข้าไปในช่องท้อง ทำให้พี่ยัณห์อ่อนแอลง จนกระทั่งวันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๔๒ ซึ่งเป็นวันที่พี่ยัณห์ **"หลับไม่ตื่น"**

ดิฉันเชื่อว่า คงเป็นผลแห่งกุศลกรรมที่พี่ยัณห์ได้สะสมไว้เมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่ ที่ช่วยเกื้อหนุนให้พี่ยัณห์จากไปอย่างสงบ สบาย และคงช่วยดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของพี่ยัณห์บรรลุถึงซึ่งความสงบสุขในสุคติภพชั่วนิรันดร์

เพ็ญศรี กุลจันทร์

ด้วยรักและคิดถึงพ่อ

พ่อ............... บุคคลซึ่งเป็นที่รักและเคารพของลูก ได้จากพวกเราทุกคนไปแล้ว ซึ่งการจากไปอย่างไม่มีวันกลับของพ่อในครั้งนี้ นำมาซึ่งความเศร้าโศกเสียใจในชีวิตของเราเป็นอย่างยิ่ง แม้เราจะตระหนักดีว่า มนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกพ้นวันนี้ของชีวิตไปได้

พ่อเป็นคนที่ชอบอยู่บ้านมาก เวลาอยู่บ้าน พ่อมักจะพูดเสมอว่ารู้สึกสบายและมีความสุข เราสามารถเอ่ยได้อย่างเต็มปากว่าพ่อเป็นพ่อบ้านที่ดี ทั้งนี้เมื่ออยู่บ้าน พ่อจะทำงานบ้านจิปาถะ เช่น ทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน ซ่อมแซมตกแต่งส่วนที่ทรุดโทรมภายในบ้าน นอกจากนี้พ่อจะคอยช่วยแม่ปลูกต้นไม้ โดยเฉพาะดอกกล้วยไม้ ซึ่งพ่อจะชอบมากเป็นพิเศษ นั่นเป็นเหตุผลหนึ่งที่บ้านของเรารื่นไปด้วยดอกไม้และต้นไม้มาก ซึ่งเพื่อน ๆ เราทุกคนที่มาบ้านมักจะเอ่ยปากชมเสมอ ก่อนที่พ่อจะป่วยหนักเพียง ๒ อาทิตย์ พ่อได้ขับรถไปเลือกซื้อบัวที่เทเวศน์พร้อมกับแม่และกลับมาช่วยกันปลูกที่บ้าน แม้ในขณะนั้น พ่อจะมีอาการอ่อนเพลียก็ตาม หลังจากวันนั้น พ่อบอกกับแม่ว่าจะชวนแม่ไปเลือกซื้อดอกกล้วยไม้เพื่อมาปลูกรอบต้นไม้ที่บ้าน ซึ่งพ่อก็ไม่มีโอกาสได้ทำในที่สุด อีกสิ่งหนึ่งที่พ่อให้ความสำคัญคือ รถยนต์ พ่อเป็นคนที่รักรถมาก พ่อจะดูแล ทำความสะอาด และหมั่นตรวจเช็คสภาพรถยนต์ทุกคันในบ้านเองอย่างสม่ำเสมอ แต่นับจากนี้ พวกเราในบ้านก็คงจะต้องทำหน้าที่นั้นแทนพ่อ

พ่อเป็นแบบอย่างที่ดีของลูก ๆ โดยพ่อจะประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในหลักศีลธรรมอย่างเคร่งครัด ทำบุญอย่างสม่ำเสมอ ทุกเช้าวันอาทิตย์พ่อและแม่จะไปทำบุญตักบาตรด้วยกัน กิจวัตรอีกอย่างหนึ่งที่พ่อจะปฏิบัติอยู่เสมอคือการสวดมนต์ไหว้พระ แม้ในขณะรถติดหรือเวลาพ่อนั่งรอพบหมอที่โรงพยาบาล นอกเหนือจากนี้ พ่อยังมีแนวทางการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย สมถะ มัธยัสถ์ และไม่เป็นคนฟุ้งเฟ้อ ซึ่งลูก ๆ ทุกคนก็ได้ยึดถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

พ่อสนิทสนมใกล้ชิดกับลูกทุกคน พ่อจะอบรมสั่งสอนลูก ๆ ให้มีความกตัญญู นอบน้อมต่อผู้ใหญ่ มีความวิริยะอุตสาหะ และพากเพียรพยายามไม่ย่อท้อ พ่อจะสอนเราอยู่เสมอว่า **"ถ้าคนเรามีความพยายาม ความสำเร็จจะรออยู่ข้างหน้า"** ถึงแม้ว่าลูกจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ตาม พ่อก็ยังมีความรัก ความห่วงใยลูก ๆ ทุกคนไม่เสื่อมคลาย หากลูกคนไหนกลับบ้านดึก พ่อก็จะเป็นห่วง คอยโทรศัพท์ไปสอบถาม และมีอยู่บ่อยครั้งที่พ่อยังไม่เข้านอน หากแต่จะรอจนกว่าลูกจะกลับบ้าน นอกจากนี้พ่อยังเป็นที่ปรึกษาที่ดี คอยรับฟังปัญหาต่าง ๆ ของลูก และให้คำแนะนำที่ดีเสมอมา

เมื่อ ๒ ปีที่ผ่านมา พ่อจำเป็นต้องผ่านการผ่าตัดใหญ่ถึง ๒ ครั้ง ทั้งการผ่าตัดทำ by - pass หัวใจ และผ่าตัดกระเพาะอาหาร เรารู้สึกสงสารพ่อจับใจ พ่อคงจะต้องเจ็บมาก แต่พ่อไม่เคยบ่นให้เราได้ยินแม้แต่ครั้งเดียว พ่อได้แต่อดทนและต่อสู้กับโรคร้ายมาโดยตลอดอย่างเข้มแข็ง โดยได้รับกำลังใจจากพวกเราทุกคนในครอบครัวและคนรอบข้าง ระยะหลังพ่อจะอ่อนเพลียมาก ทุกครั้งที่เรานั่งคุยกับพ่อและมองหน้าพ่อ จะรู้สึกสงสารพ่อมาก จนบางครั้งต้องพยายามกลั้นน้ำตาไม่ให้ไหล เพราะไม่อยากให้พ่อหมดกำลังใจ พวกเราทุกคนอยากให้พ่ออยู่กับเราให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ แต่แล้วเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดก็เกิดขึ้นอย่างกระทันหัน พ่อหมดลมหายใจขณะที่พ่อนอนหลับตามปกติ ซึ่งทำให้การนอนหลับครั้งนี้เป็นการนอนหลับที่ยาวนานที่สุดในชีวิตของพ่อ และเป็นการนอนหลับที่บ้าน ที่ซึ่งเป็นสถานที่ที่พ่อรักที่สุด

เมื่อเราอยู่บ้าน บ้านที่ไม่มีพ่อช่างดูเงียบเหงาลงไปถนัดตา เรารู้สึกใจหายทุกครั้งที่มองเห็นรูปพ่อ เพราะจะทำให้เราหวนคิดถึงเหตุการณ์เก่า ๆ เมื่อครั้งที่พ่อยังอยู่กับพวกเราทุกคนในครอบครัว จนบางครั้ง เราอดร้องไห้ไม่ได้ แต่เราต้องพยายามคิดว่าพ่อไปสบายแล้ว พ่อจากไปอย่างสงบไม่เจ็บปวดทรมานแต่อย่างใด เพราะผลบุญกุศลที่พ่อได้สร้างสมมาตลอดชีวิต

แม้วันนี้พ่อจะไม่ได้อยู่กับเราอีกแล้วก็ตาม แต่ความทรงจำที่มีต่อพ่อ ทั้งความรัก ความห่วงใยของพ่อ จะคงอยู่ในใจของเราตลอดไป สุดท้ายนี้ ลูกขอตั้งจิตอธิษฐานให้ดวงวิญญาณของพ่อไปสู่สุคติที่สัมปรายภพ และหากแม้นเกิดชาติใด ขอให้ลูกได้เกิดเป็นลูกของพ่อในทุก ๆ ชาติไปด้วยเถิด

รักและคิดถึงพ่อมาก

จูน

ถึง พ่อ

วันอังคารที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๔๒ เป็นวันที่แจนต้องจดจำตลอดชีวิต แม้วันนี้จะล่วงเลยมานานแล้ว แต่สำหรับแจนยังคงดูเหมือนว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ยังคงดูแจ่มชัดคล้ายกับเพิ่งจะเกิดขึ้น วันนั้นแจนหยุดงาน ๑ วัน โดยตั้งใจจะอยู่เป็นเพื่อนพ่อที่บ้าน ช่วงนั้นพ่อต้องอยู่บ้านคนเดียว ไม่สามารถไปทำงานได้ตามปกติเนื่องจากอ่อนเพลียมาก พ่อมักจะบ่นกับพวกเราว่ารู้สึกเหงาที่ต้องอยู่บ้านคนเดียว ซึ่งนั่นก็เป็นเหตุผลหนึ่งที่พ่อยังคงทำงานอยู่แม้ว่าจะเกษียณอายุราชการมานานแล้ว วันนั้นแม่ก็ตัดสินใจหยุดงานเพื่ออยู่เป็นเพื่อนพ่อพร้อมแจน คืนก่อนวันนั้น พ่อดูดีใจมากที่รู้ว่าวันถัดไปพวกเราจะหยุดงานและอยู่เป็นเพื่อนพ่อที่บ้าน แม้ว่าในที่สุดแล้ว พ่อจะไม่ได้ตื่นขึ้นมาและอยู่กับพวกเราอีกต่อไปก็ตาม

ภาพเก่า ๆ ในอดีตของวันที่แจนได้อยู่กับพ่อยังคงอยู่ในความทรงจำของแจนเสมอ พ่อได้สอนและถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ให้กับแจนไว้มากมาย พ่อจะคุยกับลูก ๆ ด้วยเหตุผลและไม่เคยใช้อารมณ์เลยนับตั้งแต่แจนจำความได้ นอกจากนี้ พ่อเป็นคนที่ชอบดูหนังและฟังเพลงฝรั่งมาก ซึ่งนั่นก็ทำให้แจนชอบดูหนังและฟังเพลงฝรั่งเหมือนกับพ่อ พวกเราพ่อ แม่ ลูกจะนั่งดูหนังฝรั่งด้วยกันทุกคืนซึ่งฉายทางเคเบิ้ลทีวี พ่อจะค่อนข้างชอบหนังบู๊ action หรือหนังคาวบอย ดาราคนโปรดของพ่อจะมีทั้งดารารุ่นเก่าอย่าง ชาร์ล บรอนสัน หรือ คลินท์ อีสต์วู้ด และดารารุ่นใหม่อย่าง บรู๊ซ วิลลิส หรือสตีเว่น ซีกัล ซึ่งในคืนสุดท้ายก่อนที่พ่อจะจากไปอย่างไม่มีวันกลับ พ่อก็ยังนั่งดูหนังฝรั่งกับแจนเรื่อง Fire Down Below ที่สตีเว่น ซีกัล เป็นดารานำ ซึ่งพ่อก็ยังจำดาราคนโปรดของพ่อได้อย่างแม่นยำแม้พ่อจะไม่สบายก็ตาม อเมริกันฟุตบอลเป็นกีฬาโปรดของพ่อ ซึ่งแจนกับพ่อมักจะนั่งดูทีวีและเชียร์ด้วยกันเมื่อถึงฤดูกาลแข่งขันอเมริกันฟุตบอล แต่นับจากนี้ไป แจนคงจะต้องนั่งเหงาและเชียร์อยู่คนเดียว

พ่อเป็นคนอารมณ์ดีและมีมุขตลกอยู่เสมอ เพื่อนหลายคนมักจะบอกว่าพ่อหน้าตาค่อนข้างดุ แต่ทุกคนเมื่อได้คุยกับพ่อแล้วจะบอกว่าพ่อใจดีมากและคุยสนุก ในขณะเดียวกัน พ่อเป็นคนที่มีธรรมะในจิตใจ พ่อจะไปตักบาตรกับแม่ทุกวันอาทิตย์ และหมั่นทำบุญไม่เคยขาด ครั้งสุดท้าย พ่อเอ่ยกับแม่ว่าพ่ออยากไปวัดเขาตะเคราที่จังหวัดเพชรบุรีซึ่งไม่ได้ไปมานานหลายปีแล้ว วัดเขาตะเคราเป็นวัดที่พ่อจะแวะไปเสมอเวลาที่พ่อขับรถพาพวกเราไปเที่ยวชะอำทุก ๆ ปีตั้งแต่เมื่อครั้งแจนยังเด็ก ดังนั้น ในช่วงเดือนมีนาคมปีนี้ พวกเราจึงเห็นเป็นโอกาสอันดีที่จะพาพ่อไปพักผ่อนค้างคืนที่ชะอำ ๑ คืน พร้อมกับพาพ่อไปนมัสการพระที่วัดเขาตะเคราด้วย พ่อดูมีความสุขมากซึ่งก็ทำให้พวกเราดีใจ แจนอยากจะพาพ่อไปเที่ยวต่างจังหวัดอีก แต่ก็ไม่มีโอกาส อันเป็นผลเนื่องมาจากสุขภาพของพ่อที่เริ่มทรุดลง ซึ่งก็ทำให้พ่อจำเป็นต้องพบแพทย์แทบทุกอาทิตย์ นอกจากนี้ พ่อจะสวดมนต์ทั้งเช้าและเย็นคราวละนาน ๆ ในช่วงเจ็บป่วยก็ไม่เว้น แม้พวกเราจะคอยบอกพ่อว่าถ้าพ่อไม่สบายหรือเพลียมาก ๆ พ่อก็ไม่ต้องสวดมนต์ทุกเวลาก็ได้ แต่พ่อก็จะบอกว่าพ่อสวดมนต์ไหว แม้แต่ในช่วงที่พ่อต้องนอนอยู่ที่โรงพยาบาล พ่อก็จะให้แจนนำหนังสือสวดมนต์มาให้เพื่อที่พ่อจะได้สวดมนต์อย่างที่พ่อมักจะทำอยู่เสมอ พ่อเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับลูก ๆ ทั้งนี้พ่อเป็นคนที่มีความเสียสละ โอบอ้อมอารี และกตัญญูกตเวทีสูง ซึ่งแจนยังเทียบไม่ได้แม้แค่ครึ่งหนึ่งของพ่อ

มาวันนี้ ไม่มีอีกแล้ววันที่แจนนั่งดูหนังแล้วมีพ่อนั่งอยู่ด้วย ไม่มีอีกแล้วเสียงเชียร์อเมริกันฟุตบอลและเสียงหัวเราะจากพ่อ ไม่มีอีกแล้วภาพของพ่อนั่งสวดมนต์อยู่ทุกเช้าเย็น ไม่มีอีกแล้ววันที่พวกเราจะอยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตา พ่อ แม่ จูนและแจน พ่อจากพวกเราไปเร็วเกินกว่าที่แจนจะคาดคิด และแจนยังคงรู้สึกเสียใจที่ไม่มีโอกาสทดแทนบุญคุณของพ่อซึ่งมีอยู่มากล้นเกินกว่าคำบรรยาย ความดีที่พ่อได้สั่งสมมาตลอดชีวิตของพ่อ ทำให้แจนเชื่อมั่นว่า หลับครั้งนี้ของพ่อจะเป็นหลับนิรันดรที่เปี่ยมไปด้วยความสุขแม้ว่าพ่อจะจากพวกเราไปแล้ว

แต่สำหรับแจนพ่อยังคงมิได้ไปไหนเพราะพ่อยังคงอยู่ในหัวใจของแจนและพวกเราทุกคนตลอดไป

You are the one who always stands beside me............

You are the one who sheds my tears when I cry..............

You are the one who holds my hands when I scare..........

You are the one who makes me know the genuine meaning of "father" ....

You are the best dad ever

รักพ่อเสมอ

ลูกแจน

รายนามพวงหรีด

❁❁❁❁❁❁

๑. ฯพณฯ คุณจุลนภ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา องคมนตรี และคุณหญิง

๒. คุณปราโมทย์ ไม้กลัด อธิบดีกรมชลประทาน

๓. คุณจรูญ กมลรัตน์ วิศวกรใหญ่ กรมชลประทาน

๔. คุณวุฒิไชย จุลละเกศ รองอธิบดีกรมชลประทาน

๕. คุณธีระ วงศ์สมุทร รองอธิบดีกรมชลประทาน

๖. คุณสมทบ แก้วเย็น รองอธิบดีฝ่ายบริหาร กรมชลประทาน

๗. สำนักพัฒนาแหล่งน้ำ ๓ กรมชลประทาน

๘. สำนักพัฒนาแหล่งน้ำ ๔ กรมชลประทาน

๙. สำนักพัฒนาแหล่งน้ำ ๕ กรมชลประทาน

๑๐. จุฬา - ชลประทาน

๑๑. บริษัท ธนชาติประกันภัย จำกัด

๑๒. สำนักออกแบบวิศวกรรม

๑๓. นักบริหารการเกษตร รุ่น ๑๑

๑๔. สำนักกรรมการผู้จัดการ ธอส.

๑๕. คุณชวนพิศ เสนะวัต และครอบครัว

๑๖. คุณประธาน - คุณฉวีวรรณ รังสิมาภรณ์ และครอบครัว

๑๗. หม่อมศรีสมบัติ เกษมศรี ณ อยุธยา

๑๘. ม.ร.ว.จิราวดี - ดร.สุชาติ จุฑาสมิต

๑๙. คุณอำนาจ - ม.ร.ว.ปรียางค์ศรี วัฒนคุณ

๒๐. คุณธีรศักดิ์ - คุณงามเพ็ญ กรรณสูต

๒๑. พ.อ.ม.ร.ว. พรพงษ์เกษม เกษมศรี

๒๒. ดร. สุบิน - คุณบุญศรี ปิ่นขยัน

๒๓. จิ๋ว จูน แจน
๒๔. กรรมการผู้จัดการ ธอส.
๒๕. คุณสมศักดิ์ อัศวโภคี รองกรรมการผู้จัดการ ธอส.
๒๖. คุณสุรินทร์ - คุณมาลินี เหตานุรักษ์
๒๗. คุณสวัสดิ์ - คุณปานจิตต์ วัฒนายากร
๒๘. ดร. ประวิง - คุณอนงค์ ฐิตะวรรโณ
๒๙. ฝ่ายบริหาร สำนักงานธนาคารอาคารสงเคราะห์
๓๐. กองบริหารโครงการเงินกู้และเงินช่วยเหลือ
๓๑. ฝ่ายโครงการเงินกู้ กองบริหารโครงการเงินกู้และเงินช่วยเหลือ
๓๒. ฝ่ายบริหารงานทั่วไป
๓๓. ฝ่ายวิเทศสัมพันธ์
๓๔. ฝ่ายโครงการเงินช่วยเหลือ
๓๕. คุณชัยพร กอประพันธ์
๓๖. คุณธนิต ไวทยาภรณ์ โครงการชลประทานตราด
๓๗. คุณกรองสิญจน์ กนิษฐสุต รองกรรมการผู้จัดการ ธอส.
๓๘. ด้วยความอาลัย พี่หน่อย พี่โรส พี่แอน อาร์ต จุ๋ม
๓๙. วิศวกรที่ปรึกษา ASPAC
๔๐. กลุ่มบริษัทซีเทค
๔๑. คุณปรีชา - คุณสิริอร เศขรฤทธิ์
๔๒. ม.ร.ว.วีระเดช - คุณอนงค์ เกษมศรี ณ อยุธยา
๔๓. คุณสุชาติ สิริโยธิน วิศวกรใหญ่ฝ่ายเครื่องกล
๔๔. คุณนิพนธ์ ควนเพิ่มสิน ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาแหล่งน้ำ ๒
๔๕. โรงพยาบาลพญาไท ๑
๔๖. คุณโอภาส ตรีสุวรรณ ผู้อำนวยการกองโรงงาน
๔๗. พ.ต.ประหยัด - คุณธิดารัตน์ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

๔๘. คุณเสรี มีนะนันทน์ ผู้อำนวยการสำนักเครื่องจักรกล
๔๙. ดร.บุญเลิศ - คุณนวรัตน์ ศุภดิลก
๕๐. เทพศิรินทร์ รุ่น ๘๖
๕๑. คุณสุพรรณี สุนทรยาตร
๕๒. บริษัท รีซอสส์ เอนจิเนียริ่ง คอนซัลแตนทส์ จำกัด
๕๓. บริษัท วิศวภูมิ จำกัด
๕๔. โรงแรมสุโขทัย
๕๕. คุณโอบเอื้อ - คุณสุพรรณี วราทร
๕๖. ฝ่ายช่วยอำนวยการและประสานราชการ สำนักงานเลขานุการ กรมชลประทาน
๕๗. คุณศรีศักดิ์ โชตินันทน์
๕๘. ครอบครัว "สุชาตะนันทน์"
๕๙. ครอบครัว "ตัณฑประศาสน์"
๖๐. สำนักอุทกวิทยาและบริหารน้ำ
๖๑. สำนักงานเลขานุการ กรมชลประทาน
๖๒. คุณจริย์ - คุณสดใส ตุลยานนท์
๖๓. ร.ต.อ.สุรัตน์ โอสถานุเคราะห์
๖๔. คุณประกายพฤกษ์ ศรุตานนท์ และภรรยา
๖๕. สำนักแผนงานและโครงการ กรมชลประทาน
๖๖. ฝ่ายปรับปรุงบำรุงรักษา สำนักอุทกวิทยาและบริหารน้ำ
๖๗. บริษัท อินเตอร์เนชั่นแนลเทสท์คอนซัลท์ จำกัด
๖๘. คุณวิจักขณ์ มั่นศรี
๖๙. เรืออากาศเอก อุดมศักดิ์ วิจารณกรณ์ และภริยา
๗๐. บริษัท วอต จำกัด
๗๑. ม.ล.เกษมพงศ์ - คุณรวีวัฒน์ เกษมศรี

๗๒. **คุณปรีชา นาคธรณินทร์ ผู้อำนวยการสำนักชลประทานที่ ๔**

๗๓. **PADE Co. (Thailand) Ltd.**

๗๔. **ฝ่ายบริหาร สำนักงานเลขาฯ กรมชลประทาน**

๗๕. **ต.อ.รุ่นอพยพ**

๗๖. **น.พ.ทวีศักดิ์ จุลวัจนะ ฮอลิเดย์ปาร์ค เขาใหญ่**

๗๗. **กองกฎหมายและที่ดิน**

๗๘. **คุณพาสนา สุวรรณเสถียร และครอบครัว**

คำขอบคุณ

เจ้าภาพรู้สึกซาบซึ้ง และขอขอบพระคุณในไมตรีจิตของท่านผู้มีเกียรติ ผู้ที่เคารพนับถือตลอดจนญาติและมิตรทุก ๆ ท่าน ที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ ช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา ความเมตตากรุณาและกำลังใจ อีกทั้งกรุณามารดน้ำศพ ส่งหรีดมาเคารพศพ ร่วมเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรม บริจาคเงินร่วมบำเพ็ญกุศล รวมทั้งได้เสียสละเวลามาร่วมในงานพระราชทานเพลิงศพในวันนี้ด้วย ตลอดจนขอขอบคุณท่านผู้บังคับการโรงพยาบาลตำรวจ และกองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรคติดต่อ ที่ได้กรุณาอนุญาตให้ลงพิมพ์เรื่องราวเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ด้วย

ขอกุศลผลบุญที่ทุกท่านได้ร่วมกระทำในครั้งนี้ จงดลบันดาลให้ท่านและครอบครัวจงประสบแต่ความสุข ปราศจากโรคภัย มีความเจริญก้าวหน้าทุกประการ หากมีข้อผิดพลาดบกพร่องใด ๆ ใคร่ขออภัยมา ณ โอกาสนี้ด้วย

เจ้าภาพ

ความรู้เกี่ยวกับ

โรคภัยไข้เจ็บ

บุหรี่

บุหรี่ ยาสูบ ซิการ์ ประกอบด้วย

๑. แอลคาลอยด์ (นิโคติน)

๒. สารประกอบ , แร่ธาตุ , ที่มีในดินซึ่งเพาะปลูกตัวยา

๓. เซลลูโลส จากกระดาษที่มวนบุหรี่

ขณะสูบบุหรี่ เกิดอะไรขึ้นบ้าง

๑. บริเวณที่ลุกไหม้ จะมีอุณหภูมิตั้งแต่ ๔๐๐ - ๙๐๐ องศาเซลเซียส

๒. สารนิโคตินจำนวน ๒๕ % จะถูกสูบเข้าไปในปากและหลอดลม

๓. เกิดสารสีดำ (ทารส์) ซึ่งมีสารที่สำคัญ คือ Benzopyrine ที่เชื่อกันว่าช่วยทำให้เซลล์เปลี่ยนแปลงเป็นเซลส์มะเร็งได้

๔. ควันบุหรี่ ประกอบด้วย นิโคติน ทารส์ คาร์บอนมอนนอกไซด์ ไฮโดรเจนซัลไฟด์ แอมโมเนีย ไฮโดรเจนไซยาไนด์

ผลที่จะเกิดจากบุหรี่

๑. นิโคตินจะจับริมฝีปาก ซึมเข้าสู่กระแสโลหิต คนสูบกล้องจะเป็นมะเร็งริมฝีปากได้

๒. ควันดำทำให้ฟันมีสีดำ

๓. นิโคตินมีผลต่อเด็กในครรภ์

๔. ทารส์เป็นสาเหตุของการไอเรื้อรัง

๕. นิโคตินและทารส์ ทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารระคายเคือง

๖. นิโคตินเป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นถี่เร็ว หลอดเลือดแข็งตัว

๗. คาร์บอนมอนนอกไซด์ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจไม่แข็งแรง

จำนวนที่ทำให้เกิดอันตรายกับร่างกาย

ขึ้นอยู่กับอัตราการสูบ จำนวน และระยะเวลา

ตับอักเสบ

โรคตับอักเสบจากเชื้อไวรัสนี้ ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น ตับอักเสบเรื้อรัง โรคตับแข็ง

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย พยาธิ หรือไวรัส หรือเกิดจากพิษของยาบางอย่าง ที่พบบ่อยและสำคัญที่สุด ได้แก่ ตับอักเสบจากเชื้อไวรัส

อาการ

เริ่มด้วย.....อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร อาจมีคลื่นไส้ อาเจียน มีไข้ต่ำ ๆ หรือไม่มีไข้ ต่อมาปัสสาวะมีสี เหลืองจัด ตา-ตัวเหลือง ท้องอืดเฟ้อ อาจเจ็บบริเวณชายโครงขวา

การติดต่อ

๑. โดยการรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีเชื้อไวรัส
๒. ทางเส้นเลือด โดยได้รับเลือดที่มีเชื้อไวรัส หรือติดมากับเข็มและกระบอกฉีดยา

การป้องกันและรักษา

๑. ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อป้องกันแมลงวันและสัตว์ซึ่งเป็นตัวนำเชื้อไวรัส

๒. ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและปรุงอาหาร รวมทั้งหลังถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะทุกครั้ง
๓. ไม่ควรรับเลือดจากผู้ใด นอกจากกรณีจำเป็นและต้องอยู่ในความควบคุมของแพทย์
๔. พักผ่อนอย่างจริงจัง ในระยะแรกควรนอนพักให้มากที่สุด ประมาณ ๓ - ๔ สัปดาห์
๕. รับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น อาหารพวกแป้ง น้ำตาล ผลไม้ที่มีรสหวาน
๖. งดดื่มสุรา และของมึนเมาทุกชนิด

อหิวาตกโรค

เชื้ออหิวาตกโรค มากับอาหารและน้ำที่ไม่สะอาดเข้าสู่ร่างกายทางเดียว คือทางปาก แมลงวันช่วยแพร่กระจายโดยการตอมสิ่งขับถ่ายแล้วไปตอมอาหาร อาการเกิดหลังจากเชื้อเข้าสู่ร่างกายตั้งแต่ ๒-๓ ชั่วโมง จนถึง ๕ วัน หรือนานกว่านี้

อาการสำคัญ

อุจจาระเหลวเป็นน้ำและขุ่นเหมือนน้ำซาวข้าว มักไม่มีอาการปวดท้อง ถ้ารักษาไม่ทันอาจตายภายใน ๖ ชั่วโมง

การป้องกัน

๑. อาหาร ควรจะต้อง
   - รับประทานขณะสุกใหม่ ๆ ร้อน ๆ
   - ปกปิดไม่ให้แมลงวันตอม

๒. ภาชนะ ล้างสะอาด เก็บไม่ให้แมลงวันตอม
๓. น้ำ ควรใช้น้ำต้มเดือดแล้ว
๔. กำจัดขยะมูลฝอยให้ถูกวิธี บริเวณและสถานที่สะอาดไม่ให้มีแมลงวันชุกชุม
๕. ส้วม ควรดูแลความสะอาด
๖. ผู้ประกอบอาหาร
    - ตัดเล็บมือให้สั้น - ล้างมือก่อนปรุงอาหาร
๗. ฉีดวัคซีน สามารถป้องกันได้หลังจากฉีดแล้ว ๗ วัน และเกิดอำนาจต้านทานเป็นระยะเวลา ๔ - ๖ เดือน

ข้อควรระวัง

ไม่ควรรับประทานของสุก ๆ ดิบ ๆ ของหมักดอง การอาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง ระวังน้ำที่มีเชื้ออหิวาต์เข้าปาก เมื่อมีผู้ป่วยที่สงสัยเป็นอหิวาตกโรคให้รีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว ล้างมือฟอกสบู่ทุกครั้งหลังจากใช้ส้วมแล้ว

บาดทะยัก

สาเหตุ

เชื้อบาดทะยักเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผล

อาการ

มีไข้เล็กน้อย ขากรรไกรแข็ง กลืนลำบาก ต่อมาชัก หลังแอ่น ตัวแข็ง ตายถ้าไม่ได้รักษาทันเวลา

การช่วยเหลือ

นำส่งโรงพยาบาลโดยด่วนที่สุด

ข้อควรปฏิบัติ

๑. ทุกคนควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก

๒. เมื่อมีบาดแผลสกปรกและลึก ควรฉีดยาป้องกันบาดทะยัก

สะอึก

อาการสะอึกมักพบเสมอ ไม่มีอันตราย

สาเหตุนั้นยังไม่ทราบแน่ชัด เชื่อว่าเกิดจากการหดรัดตัวของกระบังลม

ช่วยเหลือได้โดย

- นั่งตัวตรง หายใจลึก ๆ หุบปาก สูดหายใจเต็มที่แล้วผ่อนออกทางจมูกและปาก
- ดื่มน้ำเย็นหนึ่งแก้วโดยเร็ว ขณะกลั้นลมหายใจ
- หายใจในถุงกระดาษ เพื่อให้มีคาร์บอนไดออกไซด์สูงขึ้น
- ถ้าสะอึกรุนแรงและนาน ให้ปรึกษาแพทย์

โรคกระเพาะอาหาร

พบบ่อยในทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ

อาการ

จุกเสียด แน่นหน้าอก ท้องอืดเฟ้อ เบื่ออาหาร แสบท้อง ปวดท้องเวลาท้องว่าง คลื่นไส้ อาเจียน อาจถ่ายดำ

สาเหตุ

๑. มีการหลั่งกรดในกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้น อาจเกิดจาก

ก. เครียด เหนื่อย หงุดหงิด กังวล โมโหง่าย

ข. รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา

ค. รับประทานอาหารรสจัด

ง. ดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟเป็นประจำ

จ. สูบบุหรี่เป็นประจำ

๒. มีการทำลายเยื่อบุกระเพาะโดยตรงจากการรับประทานยาแก้ปวดเป็นประจำ

การป้องกันและการรักษา

๑. กำจัดสาเหตุ

- ป้องกันไม่ให้มีการหลั่งกรดในกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้น
- ไม่รับประทานยาแก้ปวดโดยไม่จำเป็นหรือควรรับประทานหลังอาหารทุกครั้ง

๒. รักษาโรค

- ด้วยยา
- ด้วยการผ่าตัด

อันตราย

๑. เลือดออกในกระเพาะอาหาร อาเจียน ถ่ายเป็นเลือด อุจจาระดำ

๒. กระเพาะอาหารทะลุ ปวดท้องรุนแรง หน้าท้องแข็ง

การปฏิบัติ

เมื่อเป็นโรคกระเพาะ

๑. พักผ่อนให้มาก

๒. รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย เป็นเวลา และดื่มเครื่องดื่มเมื่อหิว

๓. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด

๔. เลี่ยงอาหารรสจัด

๕. เลี่ยงเครื่องดื่มพวกแอลกอฮอล์ น้ำชา กาแฟ

๖. งดสูบบุหรี่

๗. งดยาแก้ปวด

โรคนี้รักษาให้หายขาดได้โดยการปฏิบัติตนตามคำแนะนำอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

หูน้ำหนวก

โรคหูน้ำหนวกเกิดขึ้นได้ทั้งในเด็ก และผู้ใหญ่

สาเหตุ

ที่สำคัญและพบบ่อย เกิดจากการอักเสบของช่องคอหรือโรคหวัด

อาการ

เริ่มแรกจะหูอื้อ เวลาพูดเสียงจะก้องอยู่ในหูจนรำคาญ นานเข้า จะเกิดการอักเสบเป็นหนอง ถ้าไม่รักษาจะเกิดโรคแทรก

โรคแทรก

๑. สูญเสียการได้ยินอย่างถาวร

๒. การอักเสบลุกลามมากขึ้น มีปากเบี้ยว ตาไม่หลับ สมองอักเสบ และตายได้

ป้องกันไม่ให้เป็นหวัด หรือเจ็บคอเรื้องรัง ไม่แคะหู ปั่นหู บำรุงร่างกายให้แข็งแรง มีปัญหาเกี่ยวกับหูปรึกษาแพทย์

งูพิษ

งูพิษ มีเขี้ยว ๑ คู่ อยู่ขากรรไกรบน เมื่อถูกงูพิษกัดจะเห็นรอยเขี้ยวเป็น ๒ รูบริเวณที่ถูกกัด งูไม่มีพิษ ไม่มีเขี้ยว มีแต่ฟัน เมื่อถูกกัดจะเห็นรอยฟันเป็นแถว

ประเภทของงูพิษ แบ่งตามอาการที่ถูกกัด คือ

๑. พวกที่มีพิษต่อระบบประสาท เช่น งูเห่า งูจงอาง

อาการ กล้ามเนื้อทั่วไปอ่อนเปลี้ย ซึม หนังตาตก ตามัว ชีพจรเบาเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน หายใจลำบาก หมดสติ เป็นอัมพาต

๒. งูที่มีพิษต่อเลือด ได้แก่ งูกะปะ งูแมวเซา งูเขียวหางไหม้ และงูสามเหลี่ยม

อาการ พิษของงูจะทำลายเม็ดเลือด เกิดความผิดปกติของการแข็งตัวของเลือด บริเวณที่ถูกกัดจะปวด บวมมาก มีเลือดออกจากบาดแผลและอวัยวะต่าง ๆ

๓. งูที่มีพิษต่อกล้ามเนื้อ ได้แก่ งูทะเลบางชนิด เช่น งูคออ่อน งูชายธง งูแสมรัง

อาการ หลังถูกกัด ๑ - ๒ ชั่วโมง จะรู้สึกปวดเมื่อย แขน ขา คอและลำตัว จนไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ พิษของงูมีพิษต่อไต และผู้ป่วยอาจตายได้เนื่องจากการหายใจล้มเหลว

การช่วยเหลือ

ถ้าไม่แน่ใจว่าเป็นงูพิษ ควรตีงูให้ตาย แล้วนำมาดูว่าเป็นงูชนิดใด และทำการปฐมพยาบาล ดังนี้

๑. ตรวจหาบาดแผล ถ้าเป็นงูพิษจะเห็นรอยเขี้ยวชัดเจน

๒. รัดเหนือแผลให้แน่น ๒ เปลาะห่างกัน ๑ คืบ คลายออกทุก ๑๕ นาที แล้วรัดใหม่

๓. เคลื่อนไหวร่างกายให้น้อยที่สุด โดยเฉพาะบริเวณที่ถูกกัด เพื่อป้องกันการดูดซึมพิษเข้าสู่กระแสเลือด

๔. รักษาบาดแผลให้สะอาด

๕. ถ้างูพ่นพิษเข้าหน้าหรือนัยน์ตา รีบล้างด้วยน้ำสะอาดจำนวนมาก

๖. ถ้างูทะเลกัด ให้ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อขับพิษของงูออก

๗. ปลอบโยนผู้ป่วยให้อยู่ในความสงบ ไม่ตื่นเต้น ตกใจมาก เพราะจะทำให้หัวใจเต้นเร็ว เป็นการเร่งพิษงูเข้าสู่กระแสเลือดเร็วขึ้น

๘. รีบส่งโรงพยาบาล หรือ สถานเสาวภาเพื่อรับซีรั่มแก้พิษงู และฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก

เลือดกำเดา

เกิดจากเส้นเลือดฝอยเล็ก ๆ ของเยื่อบุจมูกแตกพบในสาเหตุหลายชนิด เช่น

- มีบาดแผล
- แคะจมูก
- มีของแข็งมากระทบ
- เป็นโรคความดันโลหิตสูงในคนสูงอายุ
- เป็นไข้สูงในเด็ก
- โรคเยื่อบุจมูกอักเสบ ฯลฯ

การช่วยเหลือ

๑. ให้นั่งศีรษะแหงนไปข้างหลัง หรือนอนหนุนศีรษะให้สูง

๒. ใช้ผ้าก๊อสหรือผ้าอย่างหนึ่งอย่างใดที่นุ่ม ๆ สอดไว้ในจมูก และให้หายใจทางปาก

๓. ใช้น้ำแข็ง หรือผ้าชุบน้ำเย็นวางที่ต้นคอ สันจมูก หน้าผาก

๔. ถ้าช่วยเหลือดังกล่าวแล้ว เลือดยังไม่หยุดรีบนำส่งโรงพยาบาล

ปวดคอ

สาเหตุที่พบบ่อย

๑. อิริยาบถที่ผิดสุขลักษณะประจำวัน เช่น การทำงานที่ต้องก้ม หรือนั่งตลอดเวลา

๒. ความเครียดทางจิตใจ

๓. คอเคล็ด หรือ ยอก

๔. ภาวะข้อเสื่อม

๕. บาดเจ็บของกระดูกคอ

๖. ข้ออักเสบ

การปฏิบัติ เพื่อป้องกันการปวดคอ

๑. ระวังอิริยาบถแม้ขณะทำงานอย่าให้คอต้องก้มหรือเงยนานเกินไป

๒. ขณะทำงานควรหยุดพัก เปลี่ยนอิริยาบถ ๒ - ๓ นาที ทุกชั่วโมง

๓. เก้าอี้นั่งทำงาน หรือขับรถ ควรมีพนักที่แข็งแรงและมีที่หนุนคอให้พอดี

๔. การพักผ่อนเพียงพอ นอนบนที่นอนแข็ง ศีรษะอยู่ระดับเดียวกับพื้น

๕. หมั่นออกกำลังกล้ามเนื้อคอวันละ ๕ - ๑๐ นาที และลดความเครียดโดยการออกกำลังกาย

อาหารสำหรับผู้ป่วย

ผู้ป่วยทั่ว ๆ ไป เช่น มีไข้ ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ให้อาหารอ่อน เช่น ข้าวต้มกับ ข้าวต้มเครื่อง ซุบใส โจ๊ก ข้าวกับแกงจืด ปลานึ่ง หมูสับ ไข่เจียว ฯลฯ

ผู้ป่วยโรคตับ

ให้งดไขมันทุกชนิด เพิ่มอาหารประเภทแป้งคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก ขนมจีน ขนมหวาน น้ำหวาน ขนมปัง ผลไม้หวาน ฯลฯ สำหรับผักและเนื้อสัตว์ให้ได้ตามปกติ

ผู้ป่วยโรคเก๊าท์

ให้งดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และเครื่องในสัตว์ ให้รับประทาน ข้าว ไข่ เต้าหู้ ผัก เช่น สลัดผัก ยำใหญ่ ฯลฯ

ผู้ป่วยโรคกระเพาะอาหาร

ให้งดอาหารรสจัดทุกชนิด เนื้อสัตว์ อาหารที่ใส่เครื่องเทศ บุหรี่ สุรา ยาที่ผสมแอลกอฮอล์ทุกชนิด ให้รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย และบ่อย ๆ เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก ขนมปัง แกงจืดเต้าหู้ ฯลฯ

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

จำกัดอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน และอาหารรสจัด ผลไม้หวาน ๆ ให้อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผัก

ผู้ป่วยโรคไตและโรคหัวใจ

งดอาหารประเภทไขมัน และอาหารที่มีรสเค็มให้รับประทานอาหารจืดที่สุดเท่าที่จะทำได้

ผู้ป่วยท้องอืดท้องเฟ้อ

งดอาหารหมักดอง อาหารที่มีไขมันมาก นอกนั้นรับประทานได้

ผู้ป่วยความดันโลหิต

งดอาหารรสเค็ม เบียร์ เหล้าองุ่น จำกัดอาหารประเภทไขมัน ของหมักดอง ตับบด นอกนั้นรับประทานได้

ผู้ป่วยโรคริดสีดวงทวารหนัก

งดของหมักดอง สุรา อาหารรสจัดทุกชนิด ให้รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย

ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

เป็นอุบัติเหตุที่พบได้บ่อย ความรุนแรงดูได้ ๒ แง่ คือ

ก. ลักษณะผิวหนังที่ถูกไหม้

ข. พื้นที่ของผิวหนัง

ดีกรี	ลักษณะผิวหนัง	สี	ความปวด
ที่ ๑	แห้งไม่มีตุ่มใส	บวมแดง	เจ็บปวดและไวต่อความปวด
ที่ ๒	มีตุ่มใสมีน้ำ	แดงเรื่อ ๆ	เจ็บปวดและไวต่อความปวด
ที่ ๓	แห้ง	ขาวเหลือบไข่มุก	ปวดน้อย บางครั้งชาไปเลย

ศีรษะทั้งหมด ๙ % ลำตัว ๓๖ % แขน ๒ ข้าง ๑๘ % ขา ๒ ข้าง ๓๖ % บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ ๑ %

ชนิดรุนแรงน้อย

เป็นชนิดดีกรีที่ ๑ หรือดีกรีที่ ๒ ไม่เกิน ๑๕ % และดีกรีที่ ๓ น้อยกว่า ๒ %

ชนิดรุนแรงปานกลาง

เป็นชนิดดีกรีที่ ๒ ขนาด ๑๕-๓๐ % ดีกรีที่ ๓ ไม่เกิน ๑๐ %

ชนิดรุนแรงมาก

เป็นชนิดดีกรีที่ ๒ มากกว่า ๓๐ % ดีกรีที่ ๓ เกินกว่า ๑๐ %

การปฐมพยาบาล

๑. ตัดเสื้อผ้าที่ถูกไฟไหม้ออก

๒. ล้างบาดแผลด้วยน้ำอุ่น หรือ น้ำด่างทับทิม หรือน้ำเกลือ

๓. ถ้าถูกไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวกบริเวณหน้า คอ อาจหายใจไม่ออก จะต้องช่วยผายปอด

๔. รีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

โรคคอตีบ

พบมากในอายุ ๑ - ๕ ปี

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ Corynebacteriam Diphtheriae

การติดต่อ

๑. จากผู้ป่วยโดยตรง โดยการไอหรือจามรดกัน

๒. จากผู้ใหญ่หรือเด็กที่เป็นโรคนี้ แต่ไม่มีอาการ เป็นพาหะนำโรค

ระยะฟักตัว

๒ - ๖ วัน หลังจากได้รับเชื้อ จะเริ่มแสดงอาการ

อาการ

เป็นไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว เจ็บตัว ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ หายใจลำบาก คอบวม

ความรุนแรงของโรค

อยู่ที่การมีเยื่อมาปกคลุม อุดกั้นทางเดินหายใจและมีอาการแทรกซ้อน โดยมักตายจากกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ระบบการไหลเวียนเลือดล้มเหลว

ข้อควรจำ

๑. ควรให้เด็กของท่านได้รับภูมิคุ้มกันคอตีบ

๒. ผู้ที่หายจากโรคคอตีบแล้ว ร้อยละ ๕๐ ไม่มีภูมิคุ้มกัน ควรได้รับการฉีดภูมิคุ้มกัน

๓. ผู้ที่สัมผัสกับผู้ป่วยที่เป็นโรคคอตีบ ควรได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ด้วย

ทำไมจึงฆ่าตัวตาย

จากการศึกษาวิจัย พบว่า

- ชายฆ่าตัวตายมากกว่าหญิง ๒ - ๓ เท่า
- วัยหนุ่มสาว วัยกลางคน มากกว่าวัยเด็ก วัยชรา
- โสด หม้าย หย่า แยก มีอัตราเสี่ยงสูงกว่าผู้ที่อยู่กับคู่สมรส
- ชายยิงตัวตายมากที่สุด หญิงแขวนคอตายรองจากกินยาพิษ

สถิติการฆ่าตัวตาย

สแคนดิเนเวีย มากกว่า ๒๕ คน ต่อประชากรแสนคน

ไทย (๒๕๑๕) ๔.๒ คน ต่อประชากรแสนคน

ไทย (๒๕๒๔) ๗.๒ คน ต่อประชากรแสนคน

การฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของการเสียชีวิตของมนุษย์ พบได้ทุกชาติ ทุกวัฒนธรรม ทุกศาสนา ทุกระบบการปกครอง

สาเหตุหลัก

๑. เศร้ามาก จากการสูญเสียสิ่งที่รัก สะสมอารมณ์เศร้ามานาน

๒. ป่วยเป็นโรคจิต หลงผิด ประสาทหลอนทางหู ตา ตกใจ ทุกข์ใจ

๓. เป็นโรคทางกายอย่างรุนแรงเรื้อรัง เป็นภาระแก่ผู้อื่น

๔. อดนอน อ่อนเพลีย ไม่สามารถควบคุมการกระทำของตนเองได้

๕. ชอบอยู่คนเดียว ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว ขาดที่ปรึกษา

๖. มึนเมา ทำให้ขาดสติ การยับยั้งชั่งใจ

๗. มีประวัติเคยทำร้ายตนเอง

ขอให้พึงระวังและรีบแก้ไขโดยพบจิตแพทย์เพื่อประโยชน์แก่ตัวท่าน ครอบครัวและสังคมของท่านเอง อย่าปล่อยไว้จนควบคุมไม่ได้และด่วนทำลายตนเองอย่างน่าเสียดาย

คนจมน้ำ

อาการ

หน้าเขียว หายใจขัด หมดสติ และหยุดหายใจ

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ช่วยเหลือ

๑. ถ้าผู้ช่วยเหลือว่ายน้ำไม่เป็นหรือว่ายน้ำไม่เก่ง ใช้ไม้ยาว ๆ เชือกเส้นใหญ่ ๆ หรือผ้าขาวม้าโยนไปให้จับแล้วลากเข้าฝั่ง

๒. ถ้าผู้ช่วยเหลือว่ายน้ำเก่งและว่ายน้ำได้ทนทาน ว่ายน้ำเข้าไปหา ยื่นไม้ยาว ๆ ให้จับ แล้วว่ายน้ำกลับเข้าฝั่ง โดยลากไม้ที่ผู้จมน้ำจับเข้ามาด้วย ทำอย่างไรเมื่อพบอุบัติเหตุคนจมน้ำ ถ้าหาไม้ยาว ๆ ไม่ได้ ต้องใช้วิธีใดวิธีหนึ่งดังต่อไปนี้

- ว่ายน้ำช่วยโดยวิธีดึงผม
- ว่ายน้ำช่วยโดยวิธีดึงคาง
- ว่ายน้ำช่วยโดยวิธีประคองตัว

สาเหตุการตาย

๑. น้ำเข้าปอด ทำให้เนื้อที่ในปอดสำหรับแลกเปลี่ยนแก๊สออกซิเจนน้อยลง
๒. หัวใจวาย
๓. ระบบการไหลเวียนโลหิตล้มเหลว

การช่วยเหลือ

เอาน้ำออกจากปอดโดย

- เอานิ้วล้วงคอให้อาเจียน
- จับพาดบ่า ให้ท้องอยู่บนบ่า ศีรษะห้อยไปข้างหลัง ช่วยเขย่าให้น้ำออก
- ให้ผู้ป่วยนอนคว่ำ ผู้ช่วยเหลือยืนคร่อมตรงระดับตะโพกของผู้ป่วย หันหน้าไปทางศีรษะของผู้ป่วยใช้มือจับบริเวณใต้ชายโครงทั้งสองข้างของผู้ป่วยยกขึ้นและวางลงสลับกัน
- ถ้าผู้ป่วยยังหายใจไม่ได้ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล และทำการผายปอดไปตลอดทาง

ไข้

เกิดขึ้นได้เมื่อมีโรคติดเชื้อ หรือมีสารแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย ทำให้จุดสมดุลที่ควบคุมอุณหภูมิเบี่ยงเบนไป ทางการแพทย์ถือว่า เมื่อวัดอุณภูมิของร่างกายแล้วสูงกว่าปกติ จึงเรียกว่า “ไข้” (อุณหภูมิปกติ เท่ากับ ๓๗° C หรือ ๙๘.๗°F)

การวัดอุณหภูมิของร่างกาย มี ๒ แบบ

- แบบไม่ใช้ปรอท ใช้หลังมือแตะหน้าผาก ซอกคอ รักแร้ หรือแก้มแนบหน้าผาก
- แบบใช้ปรอท วัดทางปาก หรือ วัดทางก้น

จะทำอย่างไรเมื่อเป็นไข้

- รับประทานยาลดไข้
- พักผ่อน
- ดื่มน้ำมาก ๆ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ไม่ควร ออกกำลังกาย ฉีดยาลดไข้ รับประทานน้ำแข็ง

สัญญาณอันตรายที่ควรพบแพทย์

- สติเลอะเลือน พูดไม่ค่อยรู้เรื่อง
- ปวดศีรษะมาก ปากเบี้ยว ตามัว
- แขน ขากระตุก
- หอบ หายใจลำบาก
- ปวดท้องมาก

- ซีด เหลือง
- จ้ำเขียวตามตัว
- ปวดตามข้อ
- มีไข้นานเกิน ๗ วัน

ถ้าไข้สูง ๔๑- ๔๒° C จะทำให้ โคม่า ตายได้ เพราะศูนย์การทำงานต่าง ๆ ในร่างกายไม่ทำงาน

โรคเกลื้อน

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อราจำพวกหนึ่ง เกิดกับคนที่ไม่รักษาความสะอาดของร่างกายและเสื้อผ้า

อาการ

เป็นวงด่างขาว มีขอบ มีสะเก็ดเล็ก ๆ คันเล็กน้อยเวลาเหงื่อออก

การติดต่อ

การสัมผัสโดยตรง หรือใช้เสื้อผ้าเครื่องใช้ร่วมกัน

ตำแหน่งที่ชอบขึ้นคือ

หลัง หน้าอก ใบหน้า คอ

การป้องกัน

๑. รักษาความสะอาดของร่างกาย
๒. รักษาความสะอาดเครื่องใช้และเสื้อผ้าโดยต้องซักให้สะอาดและผึ่งแดด
๓. อย่าใช้เครื่องใช้และเสื้อผ้าร่วมกัน

ข้อควรจำ

๑. เมื่อพบว่าเป็นโรคนี้ต้องรีบรักษา

๒. รักษาหายแล้วเป็นอีกได้ถ้าไม่ป้องกัน

๓. ขณะที่เป็นอย่าแกะเการอยแผล โรคจะลุกลาม

๔. ขณะรักษาอย่าใช้มือเปื้อนยาขยี้ตา

๕. ถ้าใช้ยาแล้วมีอาการผิดปกติ ให้รีบปรึกษาแพทย์

สิ่งแปลกปลอม และการช่วยเหลือ

สิ่งแปลกปลอมเข้าจมูก

- อย่าแคะ เพราะอาจเลื่อนลึก
- ปิดจมูก และสั่งแรง ๆ จะหลุดออกมา
- ถ้าอยู่ลึกมากต้องปรึกษาแพทย์

กรดหรือด่างเข้าตา

- ลืมตาในน้ำสะอาดโดยเร็วที่สุด
- ล้างตานาน ๆ ประมาณ ๒๐ - ๓๐ นาที
- นำส่งโรงพยาบาล

สิ่งแปลกปลอมเข้าหู

- อย่าแคะ อาจทำให้เลื่อนลึกได้
- ดึง และ เอียงหูข้างนั้น อาจเลื่อนออกมาเอง
- ถ้ายังค้างอยู่ รีบนำส่งโรงพยาบาล

สิ่งแปลกปลอมตำคอ

- อ้าปากกว้าง ๆ ถ้าเห็นสิ่งนั้นชัดก็คีบออกมาได้

- ถ้าอยู่ลึกมาก ก็ให้นำส่งโรงพยาบาล
- ถ้าสำลักและอุดกั้นทางเดินหายใจ ก็ต้องช่วยการหายใจ

ผงเข้าตา

ก. ฝุ่นละออง-ลืมตาในน้ำสะอาด หรือน้ำยาล้างตา

ข. สะเก็ดฝังในลูกตา - อย่าขยี้ตา
  - ปิดตาด้วยผ้าสะอาด
  - รีบนำส่งโรงพยาบาล

แมลงเข้าหู

- หยอดด้วยน้ำอุ่น หรือ น้ำมันมะกอก
- แมลงจะลอยขึ้นมา
- ถ้าแมลงตัวใหญ่ไม่ลอย นำส่งโรงพยาบาล

โรคไข้เลือดออก

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัส นำโดยยุงลาย พบในทุกเพศทุกอายุ ผู้ใหญ่พบได้น้อย

ระยะฟักตัว

จะมีอาการหลังจากถูกยุงกัด ๓-๑๕ วัน

อาการ

แบ่งเป็น ๓ ระยะ

๑. ระยะไข้-ไข้สูงอาเจียน เบื่ออาหารอาการคล้ายไข้หวัด

๒. ระยะวิกฤติ-กระสับกระส่าย ซึม อ่อน-เพลีย ช็อค อุจจาระดำ
อาจเสียชีวิตในระยะนี้

๓. ระยะฟื้นโรค - ถ้าผ่านระยะวิกฤติแล้วจะดีขึ้นรวดเร็ว

ข้อควรปฏิบัติ

๑. ทำลายยุง แหล่งแพร่พันธุ์ยุง - อย่าให้มีน้ำขัง ภาชนะเก็บน้ำต้องมีฝาปิด

๒. ให้เด็กนอนในมุ้ง

๓. เมื่อเด็กป่วยต้องรีบนำไปพบแพทย์ อย่าซื้อยารับประทานเอง

จงช่วยกันกำจัดยุงลาย ยุงลายนำโรคร้าย...ไข้เลือดออก

โรคเริม

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัส

พบมากบริเวณ

ริมฝีปาก หน้า ตา ผิวหนังทั่วไป อวัยวะเพศ

ระยะฟักตัว

หลังจากได้รับเชื้อ ๓ - ๘ วัน จะมีอาการ

การติดต่อ

จากการสัมผัส และการร่วมประเวณี

อาการ

เริ่มแรกจะรู้สึกแสบ ๆ คัน ๆ และเป็นผื่นแดงต่อมาเป็นตุ่มใส ๆ เป็นกลุ่ม ๆ รอบ ๆ มีการอักเสบสุดท้ายอาจจะแตกเป็นแผล ถ้ามีการติดเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วย อาการจะรุนแรงมาก มีไข้สูง

การรักษา

แพทย์จะให้การรักษาตามอาการ

ข้อควรจำ

๑. ถ้าสงสัยว่าเป็นควรปรึกษาแพทย์

๒. ขณะที่มีอาการรุนแรงควรได้รับการรักษาในโรงพยาบาล

๓. เป็นแล้วสามารถเป็นซ้ำได้อีก

๔. ถ้าแม่เป็นโรคนี้ขณะตั้งครรภ์ ติดเชื้อถึงลูกในท้องได้

ท้องเสีย

ท้องเสีย

คือ ภาวะที่ผู้ป่วยมีอาการถ่ายเป็นน้ำ หรือถ่ายเหลว มากกว่า ๓ ครั้งใน ๑ วัน หรือถ่ายเป็นมูกเลือดเพียงครั้งคราว

สาเหตุ

๑. รับประทานอาหารหรือน้ำที่มีเชื้อโรคหรือพิษของเชื้อโรคปนอยู่ หรือเกิดจากการแพ้อาหารบางชนิด

๒. เกิดจากความผิดปกติในการย่อยอาหาร เช่น อาหารที่ไม่ย่อยเนื่องจากการรับประทานอาหารมากเกินไป เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด หรือเนื่องจากความผิดปกติของตับ ตับอ่อน ทางเดินน้ำดี

๓. ร่างกายขาดโปรตีนพวกโกลโบลิน (มีในไข่ นม เนื้อสัตว์ต่าง ๆ) ในเด็กโรคขาดอาหารมักจะมีอาการท้องเสียบ่อย

๔. เกิดจากโรคประสาท หรือความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ตื่นเต้น วิตกกังวล

อาการ

อุจจาระเหลว ถ่ายเป็นน้ำหรือเป็นมูกเลือด อ่อนเพลีย ซูบซีด หนังเหี่ยว หมดแรง เดินไม่ไหว พวกติดเชื้ออาจมีไข้หรือปวดหัวร่วมด้วย ในเด็กกระหม่อมจะบุ๋ม

ข้อปฏิบัติเมื่อเกิดอาการท้องเสีย

๑. งดอาหารที่มีกาก นม อาหารรสจัด เพื่อลดการทำงานของทางเดินอาหารระยะหนึ่ง

๒. ให้รับประทานอาหารเหลว เช่น ข้าวต้ม น้ำข้าว หรือน้ำผสมน้ำตาลกับเกลือ (น้ำ ๑ ลิตร + น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ + เกลือ ๑/๔ ช้อนโต๊ะ ต้มเดือด ๕ นาที)

๓. ถ้าผู้ป่วยมีอาการรุนแรง เช่น อาเจียน หายใจหอบ เป็นตะคริว ตัวเย็น กระสับกระส่าย เป็นลม ต้องรีบส่งโรงพยาบาล

การป้องกัน

๑. ล้างมือให้สะอาดก่อนปรุงอาหารและรับประทานอาหาร

๒. ไม่ควรรับประทานอาหารดิบ ๆ สุก ๆ อาหารหมักดอง อาหารที่เก็บไว้นานเกินไป อาหารกระป๋องที่กระป๋องบวมหรือ บุบ

๓. รับประทานอาหารแต่พอควร เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

๔. รับประทานอาหารโปรตีนทุกวัน

๕. ไม่เทอุจจาระ ปัสสาวะ หรือ อาเจียนลงในแหล่งน้ำลำคลอง หรือทิ้งเรี่ยราด

๖. เมื่อเล่นน้ำในแม่น้ำลำคลอง พยายามอย่าให้น้ำเข้าปาก

หัดเยอรมัน

อาการ

มีไข้ปวดเมื่อย มีน้ำมูก เจ็บคอ ไอเล็กน้อย ผื่นแดงเล็ก ๆ (มีหรือไม่มีก็ได้)

ระยะติดต่อ

๗ วันก่อนผื่นขึ้น ถึง ๕ วัน หลังผื่นขึ้น

การติดต่อ

ทางหายใจ อุจจาระ ปัสสาวะ

พยากรณ์โรค

ทั่ว ๆ ไปไม่มีอันตราย ยกเว้น หญิงมีครรภ์ มีอันตรายถึงบุตร

ข้อควรจำ

๑. เป็นแล้วเป็นอีกได้
๒. ถ้าฉีดวัคซีนต้องไม่ตั้งครรภ์ในระยะเวลา ๒ เดือนหลังฉีด
๓. ใน ๓ เดือนแรกของการตั้งครรภ์ แม่เป็นหัดเยอรมันลูกมีโอกาสผิดปกติเกี่ยวกับ หูหนวก โรคหัวใจ ต้อกระจก ตับ ม้ามโต
๔. สัมผัสโรคหัดเยอรมัน ในขณะตั้งครรภ์ ๓ เดือนแรก ต้องเจาะเลือดพิสูจน์ ภายใน ๑ สัปดาห์

บาดแผล

บาดแผล เป็นผลเนื่องจากการถูกทำลายของผิวหนัง และส่วนที่ลึกลงไป

ชนิดของบาดแผล

แผลช้ำ เนื้อเยื่อใต้ผิวหนึงถูกทำลายหรือมีการฉีกขาด ไม่พบรอยแยกบนผิวหนัง ส่วนใต้ผิวหนังจะชอกช้ำมาก

แผลแยก ลักษณะบาดแผลจะมีรอยฉีกขาดของผิวหนัง มีเลือดออก บางรายอาจพบกระดูกโผล่ออกมาด้วย

การช่วยเหลือ

บาดแผลถลอก

- ล้างแผลด้วยสบู่และน้ำสะอาด

- ใช้แอลกอฮอล์เช็ดรอบ ๆ แผล
- ทาบาดแผลด้วยยาฆ่าเชื้อโรคอ่อน ๆ เช่น ทิงเจอร์ไอโอดิน ๒ %
- ไม่จำเป็นต้องปิดบาดแผล

บาดแผลช้ำ

- ประคบบริเวณบาดแผลด้วยน้ำเย็น
- พันผ้าให้แน่นพอควร
- ให้บริเวณบาดแผลอยู่นิ่ง
- หลัง ๒๔ ชั่วโมงไปแล้วเลือดหยุดไหลประคบบาดแผลด้วยความร้อน โดยใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่น หรือกระเป๋าน้ำร้อนก็ได้

บาดแผลลึก

- ทำการห้ามเลือด
- ส่งโรงพยาบาล

บาดแผลที่มีกระดูกโผล่ออกมา

- ใช้ผ้าสะอาดคลุมบาดแผลไว้ ไม่ควรดึงกระดูกกลับเข้าที่
- นำส่งโรงพยาบาล

ข้อเคล็ด

เป็นการฉีกขาดของเอ็นที่อยู่รอบข้อและเยื่อหุ้มข้อ พบบ่อย คือ ข้อเท้าเคล็ด ข้อมือเคล็ด ข้อเข่าเคล็ด

สาเหตุ

มักมีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว หรือมีการบิดเหวี่ยงอย่างแรงตรงข้อต่อ เช่น เดินสะดุด ตกจากที่สูง

อาการ

๑. ปวดมาก

๒. กดเจ็บ

๓. บวม ช้ำ

การปฐมพยาบาล

เพื่อลดอาการบวม และบรรเทาอาการปวดโดย

๑. ใช้ผ้า ผ้ายืด (Elastic bandage) หรือ ปลาสเตอร์เหนียว พันรอบข้อนั้น

๒. ๒๔ ชั่วโมงแรกประคบด้วยน้ำเย็น แล้วหลังจากนั้นประคบด้วยน้ำร้อน

๓. ยกข้อนั้นให้สูง ถ้าเป็นที่ข้อมือ ข้อศอก ข้อไหล่ ควรห้อยแขนไว้ด้วยผ้าคล้องคอ

๔. ควรนำส่งโรงพยาบาลเพื่อตรวจดูว่ามีกระดูกหักด้วยหรือไม่

ข้อเคลื่อน

คือภาวะที่ปลายกระดูกเคลื่อนจากตำแหน่งทำให้เอ็น กล้ามเนื้อ เส้นเลือด เนื้อเยื่อ เส้นประสาทบริเวณนั้นฉีกขาดหรือชอกช้ำ พบบ่อยที่ข้อไหล่ ข้อศอก ข้อมือ ข้อนิ้วมือ ข้อตะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ขากรรไกร กระดูกสะบ้า

สาเหตุ

๑. พิการแต่กำเนิด

๒. เกิดพยาธิสภาพบริเวณข้อ เช่น วัณโรคที่ข้อตะโพก

๓. ถูกแรงกระแทกบริเวณข้ออย่างแรง

อาการ

- ปวด อาจช็อคได้
- บวม ช้ำ
- กดเจ็บ
- รูปร่างของข้อเปลี่ยนรูปไป
- เคลื่อนไหวไม่ได้ตามปกติ
- สีบริเวณนั้นเปลี่ยนแปลงไป

โรคตับแข็ง

ตับแข็งเป็นโรคที่มีการตายของเนื้อตับ ทำให้ตับทำหน้าที่ไม่ได้ตามปกติ

สาเหตุ

๑. ดื่มแอลกอฮอล์จำนวนมาก โดยไม่ได้กินอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายให้พอเพียง

๒. เคยเป็นตับอักเสบจากเชื้อไวรัสโดยไม่ได้รับการรักษา

๓. มีน้ำคั่งอยู่ในตับนานโดยไม่ได้รับการแก้ไข น้ำดีสามารถทำลายเนื้อตับได้

๔. เป็นพยาธิใบไม้ในตับ

อาการ

อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร แน่นท้อง ท้องอืด อาจมีตาเหลือง ตัวเหลือง ปัสสาวะสีเข้ม ท้องมาน จนถึงหมดสติและถึงแก่กรรม

ข้อควรจำ

๑. งดการดื่มของที่เจือปนแอลกอฮอล์

๒. สังเกตสีของอุจจาระที่ถ่ายทุกครั้ง ถ้าผิดปกติควรปรึกษาแพทย์

๓. หากมีไข้ หรือมีการติดเชื้อ อย่ารักษาตนเองโดยการซื้อยารับประทานเอง ควรพบแพทย์

มะเร็งระยะแรก

อาการที่ควรปรึกษาแพทย์

ปอดและกล่องเสียง

ไอแห้ง ๆ มีเลือดในเสมหะ เสียงแหบอยู่เสมอ

ปาก ลิ้น และช่องปาก

มีฝ้าขาว ก้อนที่โตเร็ว แผลเรื้อรัง เลือดออกง่าย

หลอดอาหาร

กลืนอาหารลำบาก

กระเพาะอาหาร และ ลำไส้

ท้องอืด เบื่ออาหาร อุจจาระมีเลือดหรือมูก

เต้านม

มีก้อน หรือไตแข็งผิดปกติ

มดลูก

เลือดหรือระดูขาวออกทางช่องคลอดผิดปกติ

ไต กระเพาะปัสสาวะ และต่อมลูกหมาก

การถ่ายปัสสาวะลำบากหรือมีเลือดปน

ผิวหนัง

หูดหรือปานที่โตผิดปกติ แผลเรื้องรังรักษาไม่หาย

ท่านจะปลอดภัยหากตรวจพบมะเร็งระยะแรก

เพื่อความปลอดภัยควรจะได้รับการตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละครั้ง

พยาธิตัวจี๊ด

เกิดจากพยาธิชื่อ Gnathostoma Spinigerum พบมากในญี่ปุ่น ไทย จีน อินเดีย มาเลเซีย พยาธิตัวจี๊ดไชเข้าไปอยู่ได้ในทุกอวัยวะของร่างกาย เช่น ตา หู ปอด สมอง ไขสันหลัง เป็นต้น ถ้าอยู่บริเวณผิวหนังจะเห็นบวมแดง บริเวณที่บวมจะปวดหรือคันจี๊ด ๆ บวมแห่งหนึ่งประมาณ ๓-๑๐ วัน อันตรายขึ้นอยู่กับว่า พยาธิไชเข้าสู่อวัยวะใดของร่างกาย อาจเป็นอัมพาตหรือตายได้

การป้องกัน

ไม่รับประทานเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ

ส่วนที่เป็นที่อาศัยของพยาธิตัวจี๊ด ได้แก่

สัตว์น้ำจืด ได้แก่ ปลาดุก ปลาช่อน กบ กุ้ง ปู

สัตว์เลื้อยคลาน เช่น ปู

สัตว์ปีก เช่น เป็ด ไก่

การรักษา

ปัจจุบันไม่มียาทำลายพยาธิในตัวคนได้

รักษาได้ด้วยการผ่าตัด หรือให้ยาลดอาการบวมหรือคัน

ไอกรน

เป็นโรคติดเชื้อทางระบบทางเดินหายใจในเด็กพบบ่อย ทำให้อัตราตายสูง

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อ Bordetella Pertussis หลังจากได้รับเชื้อ ๗ - ๑๔ วัน จะเกิดโรคนี้ได้

อาการ

แบ่งเป็น ๓ ระยะ

๑. ระยะแรก นาน ๑-๒ สัปดาห์ แยกไม่ได้จากหวัดธรรมดา มีไอ จาม ไข้ น้ำมูกไหล

๒. ระยะไอเป็นชุด นานประมาณ ๔-๖ สัปดาห์ เด็กมักไอถี่ติด ๆ กัน มักไอเวลากลางคืนอาการจะเป็นมากขึ้นขณะรับประทานหรือดื่มน้ำ ตาบวม อาเจียนเป็นเสมหะเหนียว

๓. ระยะพักฟื้น อาการไอและอาเจียนลดจะหายภายใน ๑-๓ สัปดาห์

การติดต่อ

สัมผัสโดยตรง น้ำมูก น้ำลาย หรือเชื้อในอากาศ

ข้อควรจำ

๑. เด็กของท่านควรได้รับภูมิคุ้มกันโรค โดยฉีดวัคซีนป้องกันโรคไอกรน

๒. เด็กที่ไม่เคยรับภูมิคุ้มกัน ถ้าไปสัมผัสกับโรคนี้ควรปรึกษาแพทย์

๓. ผู้ป่วยด้วยโรคนี้จะต้องได้รับการแยกไว้อย่างน้อย ๓ สัปดาห์

๔. ผู้ที่เป็นโรคนี้แล้ว จะมีภูมิคุ้มกันไปตลอดชีวิต

เด็กที่เป็นไอกรน จะไอติด ๆ กันจนหน้าเขียว

โรคหิด

สาเหตุ

เป็นชนิดหนึ่งของหนอนพยาธิ ตัวเมียวางไข่ครั้งละ ๒๐ - ๒๖ ใบ ฟักเป็นตัวใน ๓ วัน โตเต็มวัย ๗ - ๑๔ วัน

ระยะฟักตัว

ไม่แน่นอน หลายวันหรือเป็นอาทิตย์

การติดต่อ

จากการสัมผัสใกล้ชิด

พบบ่อย

ที่บริเวณง่ามนิ้ว ข้อมือ แขนด้านใน รักแร้ ก้น อวัยวะเพศ

อาการ

เกิดขึ้นเพราะตัวเมียขุดอุโมงค์ที่ผิวหนังเพื่อวางไข่ มักคันเวลากลางคืน ตุ่มมีลักษณะยาว ๆ บางครั้งมีหนอง

ข้อควรจำ

๑. ควรรักษาความสะอาด เสื้อผ้าเครื่องใช้ที่นอน

๒. ในระหว่างที่ได้รับการรักษา ควรระมัดระวังเพราะยาบางชนิด อาจเป็นพิษกับเด็กได้

ท้องผูก

พบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะคนชราเป็นอาการผิดปกติ ถ่ายอุจจาระลำบาก ถ้าเกิน ๓ วัน ไม่ถ่ายถือว่าท้องผูก อาจมีโรคแทรก คือ อึดอัดในท้อง เบื่ออาหาร มีไข้เวียนศีรษะ

สาเหตุ

๑. เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด

๒. ดื่มน้ำน้อย

๓. ไม่รับประทานผัก ผลไม้

๔. เครียด วิตกกังวล

๕. กลั้นอุจจาระบ่อย

๖. รับประทานอาหารเนื้อสัตว์มากเกินไป

๗. ยังมีสาเหตุอื่น ๆ อีก

ข้อควรปฏิบัติ

๑. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด

๒. ดื่มน้ำวันละ ๖ - ๘ แก้ว

๓. รับประทานอาหารประเภท ผัก ผลไม้

๔. พักผ่อนให้เพียงพอ

๕. ผ่อนคลายความเครียด

๖. ฝึกนิสัยการถ่ายอุจจาระเป็นเวลา

๗. รักษาโรคเกี่ยวกับลำไส้ที่เป็น

๘. อย่าใช้ยาถ่ายพร่ำเพรื่อ

น้ำ ยา......สารพัดประโยชน์

ใช้ป้องกันโรค

๑. ป้องกันโรคทางเดินอาหาร

โรคท้องเสีย

โรคพยาธิลำไส้

- ดื่มน้ำต้ม
- ล้างมือก่อนเปิบข้าว

๒. ป้องกันโรคผิวหนัง
- อาบน้ำบ่อย ๆ

๓. ป้องกันแผลอักเสบ และบาดทะยัก
- ทุกครั้งที่มีแผลให้ล้างน้ำและสบู่

ใช้รักษาโรค

๑. ท้องเสีย
- ดื่มน้ำมาก ๆ
- ผสมน้ำต้มสุก ๑ ขวดแม่โขง กับน้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ กับเกลือครึ่งช้อนชา ป้องกันการขาดน้ำและเกลือแร่

๒. ไข้ (ตัวร้อน)
- เช็ดตัวบ่อย ๆ
- ดื่มน้ำมาก ๆ

๓. ขัดเบา
- ดื่มน้ำมาก ๆ

๔. ไอ หอบ
- สูดไอน้ำร้อน

๕. แผลพุพอง ขี้กลาก ชันนะตุ
- ฟอกด้วยน้ำ และสบู่

๖. แผลอักเสบ
- ประคบด้วยน้ำร้อน

๗. ปวดเส้นและข้อ
- ประคบด้วยน้ำร้อน

๘. คัน ปวดแสบ ปวดร้อน
- ประคบด้วยน้ำเย็น

๙. บาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

- แช่น้ำเย็น

๑๐. เจ็บคอ ต่อมทอนซิลอักเสบ แผลเปื่อยในปาก

- กลั้วคอด้วยน้ำอุ่นกับเกลือ (เกลือ ๑ ช้อนชา กับ น้ำอุ่น ๑ แก้ว)

๑๑. กรด ด่าง หรือ สิ่งสกปรกเข้าตา

- ล้างตาด้วยน้ำ

๑๒. คัดจมูก

- สูดน้ำเกลือ

๑๓. ท้องผูก

- ดื่มน้ำมาก ๆ

๑๔. เป็นเริมที่ริมฝีปาก

- ใช้น้ำแข็งประคบนาน ๑ ชั่วโมงเริ่มเป็น

ไข้หวัดใหญ่

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัส ผู้ที่อ่อนแอได้รับเชื้อจะเกิดโรคภายใน ๑ - ๓ วัน

อาการ

ไข้สูง ปวดศีรษะ (มักปวดบริเวณหน้าผากและกระบอกตามาก) ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก กล้ามเนื้อทั่วร่างกายจะปวดมาก อ่อนเพลีย

ข้อควรปฏิบัติ

เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรค ผู้ที่กำลังป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ควรปฏิบัติดังนี้

๑. พบแพทย์ในโอกาสแรก เพื่อรับการรักษา

๒. อย่าไอ จาม รดผู้อื่น

๓. อย่าบ้วนน้ำลาย เสมหะในที่ทั่วไป

๔. รักษาร่างกายให้อบอุ่นเสมอ

๕. อย่านอนหรือใกล้ชิดกับผู้อื่นนัก โดยเฉพาะเด็กเล็ก

๖. พักผ่อนให้มาก ๆ ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

๗. รับประทานอาหารดี มีประโยชน์ และย่อยง่าย

แสงแดด

เป็นคลื่นแม่เหล็กชนิดหนึ่ง เป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ มีผลต่อผิวหนัง ความยาวคลื่นตั้งแต่ ๒๐๐ นาโนมิเตอร์ขึ้นไป แสงแดดเมื่อผ่านบรรยากาศ ส่วนหนึ่งจะถูกกรองโดยโอโซน ส่วนที่ผ่านเข้ามาประกอบด้วย

๑. อุลตร้าไวโอเล็ต

๒. แสงที่มองเห็นด้วยตา

๓. แสงอินฟราเรด

แสงอุลตราไวโอเลตจะพบระหว่าง ๙.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

เป็นผลทำให้

๑. มีการสร้างวิตามินดี

๒. มีอาการไหม้แดด หรือแดดเผา

๓. เกิดการสร้างสี ทำให้ผิวหนังคล้ำ เกิดฝ้าและกระ

๔. เร่งการแก่

๕. เกิดมะเร็งผิวหนัง

๖. เกิดการแพ้แสงแดด

การหลีกเลี่ยงแสงแดดทำได้ยาก แม้จะใช้ร่มเพราะแสงแดดอาจพามาโดยลม หรือสะท้อนจากพื้นมาสู่เรา

วิธีการหลีกเลี่ยงที่ได้ผลดี คือ ใช้ครีมหรือโลชั่นป้องกันแสงแดด

ผึ้ง แตน ต่อ และแมลงกัดต่อย

ผึ้ง แต่น ต่อ เป็นแมลงที่มีเหล็กใน เมื่อต่อยแล้วเหล็กในจะคาอยู่ พิษของพวกนี้มีฤทธิ์เป็นกรด

อาการ

แผลที่ถูกต่อยจะคัน แดง ปวด

- ถ้าถูกต่อยจำนวนมาก จะมีคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน เป็นลม หมดสติ และตายได้
- อาจมีอาการอื่น เช่น แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก

การช่วยเหลือ

๑. รีบเอาเหล็กในออกจากแผลทันที (เอากุญแจชนิดมีรูกดตรงแผล เหล็กในจะโผล่ออกมาให้คีบออก)

๒. น้ำแข็งประคบระงับปวด และลดการซึมซาบของพิษ

๓. ถ้ามีแอมโมเนียหอม หรือน้ำปูนใส ให้ใช้ทาบริเวณแผล

๔. ถ้าถูกกัดบริเวณหน้า คอ หรือมีอาการหายใจลำบาก รีบนำส่งโรงพยาบาล

อุบัติเหตุของตา

ธรรมชาติได้สร้างดวงตาเรานั้นได้รับการป้องกันอันตรายมีโครงสร้างของดวงตาที่จะห่อหุ้มด้วยกระดูกกระบอกตาและมีไขมันรองรับอยู่ เพื่อป้องกันการกระทบกระเทือนทางด้านหน้า มีเปลือกตาและขนตาทำหน้าที่ปิด เปิดได้ มีน้ำตาคอยชำระทำความสะอาดอยู่ตลอดเวลา แต่อุบัติเหตุทางตาสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเวลา พบได้ทุกวัยตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยชราเป็นปัญหาที่พบบ่อยต้องรีบให้การรักษาเพื่อป้องกันมิให้ตาบอด

อุบัติเหตุทางตาจำแนกได้เป็น ๔ พวก

พวกที่หนึ่ง - อุบัติเหตุที่ส่วนผิวนอกของลูกตา ได้แก่ ผง ฝุ่นละออง เศษดิน ทราย เศษเหล็กเข้าตาขณะทำงาน หรือในอาชีพกสิกรรม ถูกใบไม้เข้าตา สิ่งแปลกปลอมพวกนี้ถ้าไม่สามารถเอาออกเองได้ให้ลืมตาในน้ำสะอาด รีบไปหาแพทย์ช่วยเอาออกให้ ถ้าทิ้งไว้อาจเกิดการติดเชื้อได้

ถูกกรด ด่าง สารเคมีต่าง ๆ จากการประกอบอาชีพหรือถูกประทุษร้ายให้รีบล้างตาด้วยน้ำสะอาดเสร็จแล้วใช้สำลีชุบน้ำสะอาดปิดตาไว้ รีบไปหาแพทย์ทันที

พวกที่สอง - ถูกของทื่อหรือจากการกระทบกระเทือน อาจพบได้ตั้งแต่หนังตาบวมช้ำ เลือดออกใต้เยื่อบุตา กระจกตาลอก เลือดออกในช่องหน้าลูกตา ม่านตาฉีกขาด ต้องรีบรักษาด่วนด้วยการรับเข้าไว้ในโรงพยาบาล เพราะถ้าไม่ได้รับการรักษาถูกวิธีจะมีโอกาสตาบอดสูงมาก

พวกที่สาม-ถูกของมีคม เช่น ช้อนส้อม ตะปู กระจก ทำให้เกิดการฉีกขาด หรือเป็นสิ่งแปลกปลอมค้างอยู่ในตา ต้องรีบส่งโรงพยาบาลทันที

พวกที่สี่ - ถูกแสงจ้ามากผิดปกติ เช่น ดูช่างเชื่อมโลหะด้วยไฟฟ้า

จะทำให้ตาดำอักเสบปวดตามาก ควรรีบปิดตา ทานยาแก้ปวด นอนพักผ่อน ถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน ๒๔ ชั่วโมง ให้มาพบแพทย์ วิธีป้องกันช่างเชื่อมควรใช้หน้ากากป้องกัน

ในปัจจุบันเราพบอุบัติเหตุทางตานั้นได้บ่อยจึงอยากแนะนำให้มีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันรักษาดวงตาของท่านได้บ้าง

ริดสีดวงตา

เป็นโรคตาชนิดหนึ่ง เกิดจากเชื้อไวรัสเข้าไปเจริญที่เยื่อหุ้มเปลือกตาบนด้านในก่อน แล้วลุกลามเข้าไปที่แก้วตา อันอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้สายตาพิการได้

อาการ

๑. คันตา แสบตา และเคืองตา

๒. ตาแฉะ มีขี้ตามาก ตาอาจจะบวม

๓. อาจจะมีอาการปวดในลูกตา สายตามัวลงเนื่องจากเป็นฝีที่แก้วตา

๔. ถ้าปล่อยทิ้งไว้ไม่รักษา สายตาจะค่อย ๆ มัวลง เมื่อเป็นนาน ๆ และรุนแรง ขอบตาจะม้วนเข้าข้างใน ทำให้ขนตาเข้าไปเขี่ยกระจกตาอักเสบ เป็นฝีที่กระจกตา

การติดต่อ

- ใช้มือ หรือผ้าสกปรกเช็ดตา
- ใช้ของหรือผ้าเช็ดหน้า ของเล่น ร่วมกับผู้ที่เป็นโรคริดสีดวงตา
- ตัวแมลงวัน หรือแมลงหวี่เป็นตัวนำ โดยไปตอมหน้าตา โดยเฉพาะเด็กเล็กที่ไม่รักษาความสะอาดของร่างกาย ปล่อยเนื้อตัวสกปรก มีน้ำมูกน้ำลายไหลเกรอะกรัง

- เชื้อโรคเข้าตา พร้อมฝุ่นละออง

คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยาตา

๑. ล้างมือให้สะอาดก่อนใช้ยา

๒. วิธีหยอดยาน้ำ ให้นอนหรือนั่งแหงนหน้าขึ้น ดึงเปลือกตาล่างเป็นกระพุ้ง แล้วหยอดตา แต่ระวังอย่าให้ปลายหลอดถูกตา

๓. ยาขี้ผึ้งป้ายตา ดึงเปลือกตาล่างลง บีบยาลงในเปลือกตาล่างเป็นเส้นยาวประมาณ ๑ ซม. ระวังอย่าให้ปลายหลอดถูกตา หลับตาแล้วคลึงเบา ๆ

๔. การหยอดตาให้เด็ก ให้วางมือที่ถือหลอดยาไว้บนแก้มเด็ก เพื่อว่าเมื่อเด็กปัดมือ ปลายหลอดยาจะได้ไม่ทิ่มตาเด็ก

๕. ปิดขวดยาหรือหลอดยาทันที ภายหลังการใช้ยาทุกครั้ง เก็บไว้ในที่สะอาดไม่ถูกแสง

๖. ยาแต่ละขวดให้ใช้ได้เพียงคนเดียวห้ามใช้ยาร่วมกับผู้อื่นอาจติดโรคได้

๗. เมื่อเปิดขวดยา ใช้แล้วภายใน ๑ เดือน ยังใช้ไม่หมด ควรทิ้งยาไป

ต้อหิน

ต้อหิน หมายถึงการมีความดันในลูกตาสูงกว่าปกติ (ค่าปกติ ๑๒-๒๐ มิลลิเมตรปรอท และค่าเฉลี่ย ๑๖ มิลลิเมตรปรอท) จนทำลายประสาทตามักจะเกิด

๑. ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงสูงอายุ

๒. พบมากในคนสูงอายุ ซึ่งในคนสูงอายุควรหมั่นตรวจความดันตาสม่ำเสมอ

๓. ในเด็กพบได้ในโรคแทรกซ้อนของเลือดออกภายในตาหรือถูกกระแทกแรง ๆ

อาการ

- **ในรายเฉียบพลัน** (Acute glaucoma) จะมีอาการปวดตาและปวดศีรษะข้างเดียวทันทีทันใด ตาพร่ามัว อาจมองเห็นแสงสีรุ้ง คลื่นไส้อาเจียน ตาแดงรอบ ๆ ตาดำมากกว่าตาขาว ส่วนนอกกระจกตาดำขุ่น รูม่านตาขยายโตกว่าข้างปกติและเมื่อใช้ไฟส่องจะไม่หดลง เมื่อใช้นิ้วกดลูกตาโดยให้ผู้ป่วยมองต่ำนิ้วชี้กดลงบนเปลือกตาบนจะรู้สึกว่าตาข้างที่ปวดมีความแข็งมากกว่าข้างที่ไม่ปวด
- **ในรายที่เป็นเรื้อรัง** (Chronic glaucoma) ตาจะมัวลงเรื่อย ๆ โดยไม่มีอาการปวดมาก มักตรวจพบโดยบังเอิญ
- **ต้อหินในเด็กแรกเกิด** (Congenital glaucoma) เด็กตาดำโต ไม่ค่อยลืมตา เคืองแสง น้ำตาไหล

การรักษา

- ในรายเฉียบพลัน ส่งโรงพยาบาลทันที แพทย์จะให้ยาลดความดันในลูกตาหรือทำการผ่าตัดตา ถ้าสามารถทำได้ใน ๑๒ - ๑๔ ชั่วโมง หลังมีอาการก็จะมีโอกาสหายได้ แต่ถ้ารักษาไม่ทันประสาทตาอาจเสียและตาบอดได้ภายใน ๒ - ๕ วันหลังมีอาการ
- ในรายที่มีต้อกระจกร่วมด้วย ถ้าจำเป็นต้องผ่าต้อกระจกก็สามารถที่จะผ่าต้อกระจกได้

โรคตาแดง หรือ เยื่อตาอักเสบ

สาเหตุ

๑. จากการติดเชื้อ

๒. จากการแพ้

ตาแดงจากการติดเชื้อแบคทีเรีย

อาการ ตาแดง หนังตาบวม เคืองตา น้ำตาไหล ขี้ตาเหมือนแป้งเปียก สีเขียวปนเหลือง และมีมาก

การรักษา ใช้ยาปฏิชีวนะหยอดตา

ตาแดงจากการติดเชื้อไวรัส

อาการ คล้ายตาแดงที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย แต่รุนแรงกว่า อาจมีเลือดออกใต้เยื่อบุตา

การรักษา ปกติจะหายเอง แต่การใช้ยาปฏิชีวนะไม่มีผลเสียหาย แต่ประการใด

ตาแดงจากการแพ้

อาการ ตาแดง ตาอักเสบ น้ำตาไหล หนังตาบวม คัน ขี้ตาใส ๆ เหนียว

การรักษา ใช้พวกเสตียรอยด์หยอดตาภายใต้การควบคุมของจักษุแพทย์

การป้องกัน

๑. อย่าคลุกคลีกับผู้ป่วย

๒. อย่าให้แมลงหวี่ แมลงวันตอมตา

๓. อย่าขยี้ตาหรือใช้ผ้าสกปรกเช็ดตา

๔. อย่าให้ฝุ่นละอองเข้าตา

๕. ล้างมือ และหน้าด้วยน้ำสะอาดให้สะอาดอยู่เสมอ

๖. ซักเสื้อผ้า ผ้าเช็ดหน้า ปลอกหมอนให้สะอาดเสมอ และไม่ใช้ปะปนกับผู้อื่น

๗. ให้ไปพบแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง

สัญญาณอันตรายของโรคตา ควรพบแพทย์โดยด่วน

๑. ปวดมาก - ปวดศีรษะ ปวดตา หรือมีอาเจียนร่วมด้วย

๒. สายตามัวลงมาก

๓. ตาดำมีสีขาว ขุ่น ฝ้า

๔. รูม่านตาผิดปกติ

ต้อกระจก (Cataract)

เป็นโรคที่เกิดกับแก้วตา (LENS) ทำให้มีปัญหาในการมองเห็น

แก้วตา (LENS) คือ โปรตีนใส รูปร่างกลมนูนไม่มีหลอดเลือด

อาการตามัวลงเรื่อย ๆ โดยไม่มีอาการเจ็บปวดมองภาพจะเห็นเป็นสองภาพหรือมองแสงไฟจะเห็นไฟกระจาย

ประเภทและสาเหตุของการเกิดต้อกระจก

๑. ต้อกระจกโดยกำเนิด เกิดจากพันธุกรรมหรือการเจริญเติบโตผิดปกติ หรือเมื่อมารดาติดเชื้อไวรัสหัดเยอรมัน ในขณะตั้งครรภ์ระยะ ๓ เดือนแรก

๒. ต้อกระจกภาวะชรา เกิดในคนอายุเกิน ๔๕ ปีขึ้นไป หากไม่ได้พบแพทย์สม่ำเสมออาจเกิดโรคต้อหินแทรกซ้อนได้

๓. ต้อกระจกจากการกระทบกระเทือนเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

๓.๑ ได้รับอุบัติเหตุบริเวณลูกตา ทำให้แก้วตา (LENS) ที่ใสนั้นทึบแสงเป็นสีขาว

๓.๒ เกิดแทรกซ้อนกับโรคภายในลูกตา ได้แก่ โรคต้อหิน ลูกตาอักเสบเรื้อรัง สายตาสั้นมาก ๆ โรคของจอรับภาพ

๓.๓ เกิดร่วมกับโรคอื่น เช่น โรคเบาหวาน

สายตาหลังผ่าตัดต้อกระจก : ผู้ป่วยอาจจะ

(๑) ใส่แว่นตา :

พวกนี้แว่นหนา หนัก ภาพที่เห็นขยายประมาณ ๓๓% มองชัดเฉพาะส่วนกลางของลานสายตาด้านข้างจะเบี้ยว ระยะที่เห็นจะใกล้เข้ามา ผู้ป่วยค่อนข้างใส่แว่นลำบาก งง เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียนได้ง่าย

(๒) เลนส์สัมผัส :

มีทั้งอย่างแข็งและนิ่ม ภาพที่เห็นขยายประมาณ ๗%·ระคายเคืองตาและอาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น เป็นแผลที่ตาดำได้ และในผู้ป่วยที่พอใส่ได้มีประมาณ ๖๐ % การใส่ - ถอดเลนส์ มีปัญหามากในผู้ป่วยสูงอายุ

(๓) เลนส์แก้วตาเทียม :

ภาพที่เห็นเหมือนธรรมชาติ ไม่ต้องใส่ - ถอดไม่ระคายเคืองตา

การผ่าตัดต้อกระจกจะได้ผลดีต้อง

๑. การวินิจฉัยต้อกระจกถูกต้อง

๒. จอรับภาพ (RATINA) ในลูกตาและขั้วประสาทอยู่ในสภาพปกติ

๓. แม้ว่าสายตาจะอยู่ในสภาพที่มองไม่เห็นแต่สามารถชี้ทิศทางไฟได้

๔. ตาอยู่ในสภาพปราศจากการติดเชื้อโรค เช่น เยื่อตาอักเสบ กุ้งยิง ถุงน้ำตาอักเสบ เป็นต้น

๕. ความดันในลูกตาปกติ

๖. สภาพร่างกายปกติ ปราศจากโรค ได้แก่ โรคเลือด โรคเบาหวาน โรคปอด โรคฟันผุ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

โรคไข้สมองอักเสบ

เป็นโรคที่มีอาการรุนแรงและเป็นอันตรายมากสำหรับเด็ก โดยเฉพาะเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ส่วนผู้ใหญ่ก็มีพบได้บ้าง (แต่ผู้ใหญ่ก็สามารถเป็นโรคนี้ได้เช่นกัน)

สาเหตุ

เกิดจากเชื้อ ไวรัสชนิดหนึ่ง มียุงรำคาญเป็นพาหะนำโรค โดยกัดคนแล้วปล่อยเชื้อเข้าสู่ร่างกาย

อาการ

เริ่มด้วยไข้สูงแบบเฉียบพลัน ปวดศีรษะมาก คลื่นไส้อาเจียน อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามร่างกาย อาจมีอาการหนาวสั่น มีอาการกล้ามเนื้อกระตุกเป็นบางส่วนมือและเท้าเกร็ง พูดลำบาก ตาพร่า บางรายอาจเป็นอัมพาตที่กล้ามเนื้อลูกตา หรือเป็นอัมพาตที่แขนหรือขาข้างใดข้างหนึ่งร่วมด้วย จะซึมมากในระยะ ๒๔ - ๔๘ ชั่วโมง ในรายที่มีอาการรุนแรงจะเสียชีวิตภายใน ๑๐ วัน

ในรายที่มีอาการไม่รุนแรงจะป่วยอยู่ประมาณ ๔ - ๑๐ วัน อาการจะทุเลาลงแต่ยังคงมีอาการอ่อนเพลียสั่นกระตุกเป็นบางครั้ง ประสาทไว กระวนกระวาย และมีความพิการทางสมองหลงเหลืออยู่ เช่น ปัญญาอ่อน ความจำเสื่อม ชักกระตุกแบบลมชักหรืออัมพาต

วงจรการติดต่อ

ยุงรำคาญจากแหล่งเพาะพันธ์ (รอบ ๆ หมู่บ้านและนาข้าว)

กัด

สัตว์ที่ไม่เป็นโรค — สัตว์ที่เป็นโรค

ป่วยเป็นไข้สมองอักเสบ กัด

คนดี กัด

ยุงรำคาญที่มีเชื้อไข้สมองอักเสบ

การป้องกัน

- นอนในมุ้งหรือห้องที่มีมุ้งลวด
- ควรย้ายคอกสัตว์ออกจากใต้ถุนบ้านไปไว้นอกบ้านและกางมุ้งคลุมคอกสัตว์
- ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงรำคาญ โดยกลบหลุม แอ่งน้ำ และที่มีน้ำขังอันมิได้ใช้ประโยชน์รอบ ๆ บ้าน / หมู่บ้าน หรือให้มีการจัดการระบายน้ำดีไม่ให้มีน้ำขัง
- ขณะนี้มีวัคซีนป้องกันโรคไข้สมองอักเสบ ผู้ที่สนใจควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการฉีดวัคซีน

กองโรคติดต่อทั่วไป
กรมควบคุมโรคติดต่อ
กระทรวงสาธารณสุข

โรคไข้กาฬหลังแอ่น

(Meningococcal meningitis)

โรคไข้กาฬหลังแอ่น เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย Neisseria meningitidis หรือ meningococcus การติดต่อเกิดจากเชื้อโรคแพร่กระจายจากช่องปากช่องจมูกของคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งโดยทางตรง โรคนี้มีรายงานทั่วโลกโดยเฉพาะในประเทศที่อยู่ในเขตอบอุ่นและเขตร้อน เป็นได้กับคนทุกกลุ่มอายุ แต่พบมากในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ มักพบมากในกลุ่มชนที่อาศัยอยู่รวมกันอย่างหนาแน่นและแออัด มีผู้ที่มีเชื้อโรคนี้ในช่องปากและจมูกจำนวนมากที่ไม่แสดงอาการเจ็บป่วย แต่บุคคลเหล่านี้สามารถแพร่เชื้อไปสู่คนอื่น ๆ ได้

อาการของโรค

ผู้ป่วยจะมีอาการปวดศีรษะ เจ็บคอ และไอนำมาก่อนตามด้วยไข้สูงหนาวสั่น ปวดตามข้อและกล้ามเนื้อโดยเฉพาะที่ขาและหลังผู้ป่วยส่วนใหญ่มีเลือดออกใต้ผิวหนังเป็นจุดแดงทั่วตัว ต่อมาเปลี่ยนเป็นจุดสีคล้ำจนกลายเป็นสะเก็ดสีดำ บางรายมีอาการรุนแรงช็อกถึงตายได้ในเวลาไม่เกิน ๒๔ ชั่วโมงหลังจากเริ่มมีอาการ

การป้องกัน

โดยการฉีดวัคซีนป้องกัน

ข้อแนะนำสำหรับผู้ที่จะเดินทางไปประเทศซาอุดีอาระเบีย

ประเทศซาอุดีอาระเบีย ออกกฎให้ผู้ที่เดินทางเข้าประเทศ แสดงใบรับรองการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้กาฬหลังแอ่น ที่ได้รับการฉีดมาแล้วไม่น้อยกว่า ๑๐ วัน และไม่เกิน ๒ ปี

สถานที่ให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันโรคกาฬหลังแอ่น

ผู้ที่จะเดินทางไปยังประเทศซาอุดีอาระเบีย สามารถขอรับบริการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้กาฬหลังแอ่นได้ที่ สถานที่ต่อไปนี้

- กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข โทร. ๕๙๐ - ๓๑๘๒
- กลุ่มงานควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ ในบริเวณกองตรวจคนเข้าเมือง ถนนสาธรใต้ โทร. ๒๘๖ - ๕๑๑๔
- ด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ ท่าอากาศยานกรุงเทพฯ ดอนเมือง โทร. ๕๓๕ - ๑๔๘๒
- ด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ ท่าเรือกรุงเทพฯ คลองเตย โทร. ๒๔๙ - ๔๑๑๐
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ๑๔ จังหวัดในภาคใต้

กองโรคติดต่อทั่วไป
กรมควบคุมโรคติดต่อ
กระทรวงสาธารณสุข
พ.ศ. ๒๕๓๘

โรคพิษสุนัขบ้า

โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำ เป็นโรคติดต่อจากสัตว์ที่มีเชื้อโรคพิษสุนัขบ้ามาสู่คน โดยถูกสัตว์กัด ขูดข่วน หรือสัตว์เลียบริเวณที่มีแผลรอยขูดข่วน หรือน้ำลายของสัตว์ที่มีเชื้อโรคพิษสุนัขบ้าเข้าตา ปาก จมูก เช่น สุนัข แมว ชะนี ลิง

ช้าง ม้า วัว ควาย สุกร แม้กระทั่งสัตว์ป่า เช่น เก้ง กวาง ฯลฯ เชื้อโรคพิษสุนัขบ้าเมื่อเข้าสู่เข้าร่างกายของคนหรือสัตว์แล้ว เชื้อจะไปตามเส้นประสาทไปยังสมองและกระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและถึงแก่ความตาย ปัจจุบันยังไม่มียารักษาคนที่เป็นโรคนี้

การป้องกัน

เมื่อถูกสุนัข หรือสัตว์ที่สงสัยว่าจะเป็นโรคสุนัขบ้าควรปฏิบัติดังนี้

๑. รีบชำระล้างบาดแผลด้วยน้ำสะอาดและสบู่หลาย ๆ ครั้ง

๒. ใส่ยารักษาแผลสด เช่น เบต้าดีน

๓. จดจำสัตว์ที่กัด เพื่อติดตามหาเจ้าของหรือถามประวัติการฉีดวัคซีน

๔. รีบไปปรึกษาแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ใกล้บ้าน

๕. ถ้าแพทย์ให้ฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า จะต้องฉีดให้ครบตามนัดหมาย

สำหรับผู้ที่ถูกสัตว์กัด หรือถ้าสัตว์มีเจ้าของให้ขังไว้เพื่อดูอาการ อย่างน้อย ๑๐ วัน ถ้าสัตว์ตายภายใน ๑๐ วัน ให้ตัดหัวเพื่อส่งตรวจ ถ้าสัตว์ไม่มีเจ้าของและมีอาการน่าสงสัยหรือไม่สามารถกักขังสัตว์นั้นได้ให้ฆ่าทันทีแล้วตัดหัวส่งตรวจ

อาการ

ของคนที่เป็นโรคพิษสุนัขบ้า เริ่มด้วยอาการปวดศีรษะ มีไข้ต่ำ ๆ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร ไม่กล้าดื่มน้ำ คันบริเวณรอยแผลที่ถูกกัดแล้วแผลขยายกว้างขึ้นหงุดหงิดคลุ้มคลั่งตกใจง่าย สะดุ้งผวาเมื่อถูกลมหรือได้ยินเสียงดัง บ้วนน้ำลายบ่อย ๆ กล้ามเนื้อแขนขาเกร็งกระตุก ระยะหลังจะเป็นอัมพาต หมดสติและตาย ภายใน ๒ - ๗ วัน หลังเริ่มมีอาการ

กองโรคติดต่อทั่วไป

กรมควบคุมโรคติดต่อ

กระทรวงสาธารณสุข

โรคเลปโตสไปโรซิส (Leptospirosis)

เป็นโรคติดต่อจากสัตว์มาสู่คน เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชนิดตัวยาวเป็นเกลียวคล้ายสว่าน (Leptospira) สัตว์นำโรคที่สำคัญที่สุดคือ หนู (ที่อาศัยในท่อระบายน้ำ) รองลงมาคือ "สุนัข" และในสัตว์อื่น ๆ เช่น สุกร วัว ควาย แพะ แกะ และสัตว์ป่าบางชนิด

อาการ

จะมีไข้สูงเฉียบพลัน หนาวสั่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ คอ เอว และหลัง จะปวดบริเวณน่อง กดเจ็บร่วมด้วยอาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง คลื่นไส้ อาเจียน ในระยะ ๓ - ๖ วัน หลังจากนี้จะเริ่มมีอาการเหลือง จะพบมีเลือดตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย บางรายมีอาการไอ และเสมหะมีเลือดปนคล้ายโรคปอดบวม ในบางรายเกิดการอักเสบของตับ ไต เยื่อหุ้มสมอง อาการจะรุนแรง-จนถึงแก่ชีวิตได้

การติดต่อ

โดยการสัมผัสกับน้ำซึ่งปนเปื้อนปัสสาวะของสัตว์ที่มีเชื้อในน้ำที่ท่วมขังน้ำจากท่อระบายน้ำหรือจากการว่ายน้ำ การจับปลา หรือตกลงในน้ำ หรือทางบาดแผลถลอกของผิวหนัง และเยื่อบุต่าง ๆ หรือโดยการสัมผัสกับสัตว์ที่เป็นโรคโดยตรง

การป้องกัน

๑. หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำเป็นเวลานาน ถ้าจำเป็นควรใส่ถุงมือยาง หรือรองเท้าบู๊ต
๒. ภาชนะที่บรรจุอาหาร น้ำดื่มน้ำใช้ต้องมีฝาปิดมิดชิดป้องกันไม่ให้หนูลงไปปัสสาวะได้

๓. ช่วยกันกำจัดสัตว์ต่าง ๆ โดยเฉพาะหนูท่อที่เป็นพาหะของโรค

๔. จัดระบบการระบายน้ำให้ถูกสุขลักษณะ

กองโรคติดต่อทั่วไป
กรมควบคุมโรคติดต่อ
กระทรวงสาธารณสุข

โรคทริคิโนซิส

โรคทริคิโนซีส เป็นโรคของสัตว์ที่สามารถติดต่อถึงคนได้โดยการกินอาหารประเภทเนื้อดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อหมูที่มีตัวอ่อนของพยาธิตัวกลมสัตว์ที่นำโรคนี้ได้แก่ สุกรชาวเขา นอกจากนี้ก็มีสุกรป่า หมี หมาใน อาจพบในสัตว์กินเนื้ออื่น ๆ ด้วย

การติดต่อ

โดยการกินอาการประเภทเนื้อสัตว์ที่มีพยาธิตัวอ่อนชนิดนี้โดยปรุงดิบ ๆ สุก ๆ เช่น ลาบ ลู่

อาการ

ในคนจะมีความรุนแรงมากน้อยแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับจำนวนพยาธิตัวอ่อนที่กินเข้าไป แบ่งอาการเป็น ๓ ระยะ

ระยะที่ ๑ อาจเกิดอาการภายใน ๒๔ ชั่วโมง หลังจากกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ที่มีตัวพยาธิอ่อนเข้าไป ระยะนี้มักกินเวลาประมาณ ๑ สัปดาห์ ผู้ป่วยจะแสดงอาการของโรคทางเดินอาหาร ได้แก่ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน

ระยะที่ ๒ พบในสัปดาห์ที่ ๒ - ๖ เป็นระยะที่พยาธิอ่อนแพร่กระจายไปทั่วร่างกายตามกล้ามเนื้อลาย ผู้ป่วยจะมีไข้สูง เปลือกตาบวม ตาแดง เลือดออกใต้เยื่อตา กลัวแสง ปวดตามกล้ามเนื้อ หายใจลำบาก เคี้ยวอาหารหรือกลืนลำบาก บางรายอาจมีผื่นตามตัว เลือดออกใต้เล็บ บางรายอาจมีเยื่อสมองอักเสบและสมองอักเสบ เกิดในสัปดาห์ที่ ๓ - ๖ บางรายอาจมีกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบหรือปอดอักเสบภายในสัปดาห์ที่ ๔-๘ ซึ่งอาการรุนแรงถึงแก่ชีวิตได้

ระยะสุดท้าย จะมีการสร้างถุงหุ้มพยาธิตัวอ่อน ผู้ป่วยจะดีขึ้นแต่อาจยังคงมีอาการปวดตามกล้ามเนื้อและอ่อนเพลียไปอีกระยะหนึ่ง

การป้องกันและควบคุม

๑. ให้รับประทานอาการที่สุกแล้ว ไม่ควรรับประทานอาหารดิบ ๆ สุก ๆ
๒. ควรเลี้ยงสุกรในคอก
๓. ถ้าพบหรือสงสัยมีผู้ป่วยหรือสัตว์ป่วยด้วยโรคนี้ จะต้องรายงานทันที
๔. กวดขันการเคลื่อนย้ายสุกรในเขตที่เป็นโรค
๕. สอบสวนค้นหาแหล่งที่มาของสัตว์ที่เป็นสาเหตุของโรค

กองโรคติดต่อทั่วไป

กรมควบคุมโรคติดต่อ

กระทรวงสาธารณสุข

โรคอุจจาระร่วง

โรคอุจจาระร่วง คือโรคที่มีอาการถ่ายอุจจาระเหลว ๓ ครั้ง หรือถ่ายเป็นน้ำ ๑ ครั้งขึ้นไปหรือถ่ายมีมูกปนเลือด ภายใน ๒๔ ชั่วโมง ปวดท้อง มีไข้ ซึม

อ่อนเพลีย หรือคลื่นไส้ อาเจียน อาการขั้นรุนแรง ร่างกายขาดน้ำ อาจถึงตายได้

สาเหตุ

เกิดจากการกินอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรค หรือสารที่มีพิษปะปนอยู่เข้าไป

การป้องกัน

โดยการกินอาหารและน้ำดื่มที่สะอาด เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พาลูกไปฉีดวัคซีน หัดถ่ายอุจจาระลงส้วมทุกครั้ง กำจัดขยะและแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน เมื่อเริ่มมีอาการอุจจาระร่วง รักษาได้โดยกินผงน้ำตาลเกลือแร่หรืออาหารเหลว เช่น น้ำข้าว น้ำแกงจืด น้ำมะพร้าว เป็นต้น

วิธีผสม

ผงน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) ๑ ซอง ใช้น้ำต้มสุกที่เย็น ผสมลงในผงน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) แล้วเทใส่ขวดผสมจนเต็มขวด หรือถ้าไม่มีผงน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) สามารถทำเองได้ ดังนี้

วิธีเตรียม

- น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ
- เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา
- น้ำต้มสุก (เย็นแล้ว) ๑ ขวด (๗๕๐ CC.)

วิธีผสม

นำน้ำตาล และเกลือป่นลงในแก้วน้ำ เทน้ำลงไปเล็กน้อยแล้วคนให้ละลายและเทลงในขวดผสมน้ำจนเต็มเขย่าให้เข้ากัน รับประทาน ภายใน ๑ วัน (๒๔ ชั่วโมง) ถ้ารับประทานไม่หมดให้ทิ้งผสมใหม่

กองโรคติดต่อทั่วไป

กรมควบคุมโรคติดต่อ

กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ที่ ชินอักษรการพิมพ์

427/19 ถ.ประชาราษฎร์ สาย 2

แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800

☎ 912-7895, 585-2214